

ما هو الماكروبيوتك؟

كيف تحضر نظاماً غذائياً صحياً؟

كيف تعالج الأمراض السرطانية؟

شهادات لأناس شفوا أنفسهم من السرطان

# الماكروبيوتك

## للعلاج والوقاية من السرطان

نظام غذائي صحي وطبيعي

إعداد  
خالد عبد اللطيف التركي

تقديم د. مريم نور



مؤسسة دار الكتاب الحديث



# الماكروبيوتك

للعلاج والوقاية من السرطان

إعداد

خالد عبد اللطيف التركي

تقديم

د.مريم نور

الناشر: مؤسسة دار الكتاب الحديث

بيروت - لبنان - هـ: ٥٥٥٣٤١/٠١

فاكس ٥٥٥٣٤١ - ص.ب المزرعة ١٤/٥٩٦٣

الكتاب: الماكروبيوتك للعلاج والوقاية من السرطان

إعداد: خالد عبد اللطيف التركي

الطبعة الثانية ٢٠٠٢

جميع الحقوق محفوظة

الكمية المطبوعة: ١١٠٠٠

نوع الورق: هولزغراي ابيض ٨٠ غ

قياس: ٧٠ x ١٠٠

مطبعة نيويرس

## مقدمة

### اخوتي الخلفاء...

كل واحد منا خليفة الله على الأرض.. وفي يومنا هذا أصبح الانسان خليفة للمال بدلاً من خليفة الله وكلمته.. والنسيان مرض إنسان هذا الزمان.. من منّا يتذكر شريعة علم الأبدان؟ من منّا يتذكر ما قاله الرسول (ص) وجميع الأنبياء عليهم السلام والعلماء والحكماء والأولياء عن صحة وصحة هذا الانسان؟ أقرأ ما قاله النبي (ص) عن صحة الجسد وعلم الأبدان وأهمية الغذاء وآداب المائدة، وأتعجب وأسأل نفسي لماذا نحن في هذا الوضع المأساوي من المرض وعندنا هذا الدين وهذه الشريعة والحكمة ولا نعرف عنها شيئاً؟

لماذا نتبع نصائح الغرب ونستورد كل ما هو ضار ونسير نحو الأمراض ونسعى خلف الدمار والهلاك؟

أسألكم جميعاً.. ما سرّ هذا الجهل؟ هل هناك علاقة بين الغذاء والعقل؟ أليس العقلُ السليم في الجسم السليم؟ هل صحيح بأن لجسدك عليك حقاً وبأن الصحة صحة ولا يقظة إلا بعيش اللحظة مع توازن وتناغم في شريعة نظام الطبيعة؟

أعترف لكم بجهلي، وخاصة عندما أقرأ حكمة الحكماء عن أهمية هذا الجسد.. عن هذه الأمانة وهذا السر.. كلنا يعرف بأن الغذاء هو الداء والدواء.. وبعد أن ظهرت هذه الحقيقة على شاشات التلفاز العربية وقف بعض الناس ما بين مؤيد لها أو معارض.. وما نحن اليوم على مفترق طرق.. إما المتابعة أو حرية المتابعة.. أي إما السير نحو الحق.. أو السير نحو الباطل.. فالانسان الحر له حرية

الاختيار والاختبار.. الحقيقة ليست نشرة أخبار عن لسان التجار.. الانسان ليس وعاء أو مستهلكاً.. أو مجرد عدد.. أو حقل تجارب.. الانسان هو خليفة الله.. هو الراعي المسؤول عن نفسه وعن رعيته وعن سلامة أرضه وعن سلامة العالم.. «وفينا انطوى العالم الأكبر».. اليوم انزوى هذا الوعي في عالم الإهمال والنسيان وبدء بإعادة النظر في حالة البشر.. الأمراض تزداد يوماً بعد يوم.. أنواع الطعام تزداد وكتب الطعام والمطاعم في ارتفاع مستمر.. الأدوية والجراحة والمستشفيات في تطوّر مستمر، والمرض والمرضى بازدياد.. وإلى أين المصير؟ العلم لا يشفي.. الغذاء أصبح داءً معلقاً ومركزاً ومصنعاً من المصانع.. والتلوث في كل لقمة عيش وفي كل نسمة هواء.. والعلل في جميع الحقول والعقول.. وما هو الحل؟

الحل في إعادة النظر ابتداءً من العلم وصحوة العقل.. ولهذا النداء نرى الكتب عن الطب الطبيعي في طلب مستمر.. الانسان ظمآن إلى الحق.. إلى برامج وندوات وصفحات تعيدنا إلى رشدنا وإلى غذائنا ونمط عيشنا مع أمنا الأرض.. وما هو كتاب خالد التركي يتحدث عن السرطان والغذاء لهذا الداء.. فالقارئ ليس مريضاً ولا قاصراً.. يقرأ ويفهم ويتذكر أقوال الأنبياء عليهم السلام عن الداء والدواء ويعود إلى الجذور وإلى معالجة الحقيقة لا إلى بتر العوارض بل إلى فهم الانسان الكامل الشامل المتصل بالأكوان.. هذا الكتاب ما هو إلا كلمة عن الرحلة.. رحلة الانسان من الداء إلى الدواء.. من الجهل إلى العقل.. من النعمة إلى النعمة.. ومن البطنة إلى الفطنة..

فيا أخي القارئ.. اقرأ هذا الكتاب.. افهمه جيداً.. امضغه بعقلك وبقلبك وبجسدك وسترى النتيجة.. أنت الحكم والحكيم.. أنت العاقل والمدرّك.. اقرأ وسترى النتيجة بنفسك..

مريم نور

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بعد أن طرحت كتابي الأول «الماكروبيوتك... العلاج الطبيعي للأمراض»، والذي شرحت فيه مزايا وفوائد الماكروبيوتك كعلاج طبيعي للأمراض المزمنة والمستعصية مثل السرطان وذلك في إشارة عابرة لهذا المرض الفتاك، تلقّيت الكثير الكثير من الأسئلة والاستفسارات عن علاج السرطان باتباع نظام الماكروبيوتك مما دفعني لاعداد هذا الكتاب الذي بين يديكم الآن محاولاً الإجابة على تساؤلات كل مريض وراغب بمعرفة المزيد عن علاج السرطان أو الوقاية منه.

لقد قسّمت الكتاب إلى أربعة فصول، الفصل الأول شرحت فيه الماكروبيوتك بصورة عامة مع التركيز على كيفية التحول إلى النظام الغذائي للماكروبيوتك بصورة عملية وسهلة، هذا الفصل مخصص للأشخاص الذين يودون الحصول على الوقاية ليس من السرطان فقط ولكن لأغلب الأمراض المزمنة المنتشرة بمجتمعاتنا الحالية بصورة تدعو إلى القلق. أما الفصول الثلاثة الباقية فقد خصصتها عن السرطان بدءاً بنظرة الماكروبيوتك للسرطان وأسبابه وانتهاءً بعلاجه وبصورة مفصلة وشارحاً العلاج الماكروبيوتيكي لأكثر أنواع السرطان انتشاراً.

خالد عبد اللطيف

٢٠٠١/١٠/١٤م

١٤٢٢/٨/٢٧هـ





## الآزمات الصحية المعاصرة

قامت العلوم الطبية، على امتداد نصف القرن الماضي بحملة واسعة في محاولة لايجاد حل لمعضلة السرطان. وحتى تاريخه لم يثمر هذا الجهد عن حل. وقد لخص أحد العلماء العاملين في مجال أبحاث السرطان الأزمة بـ«نحن نخسر الحرب ضد السرطان، ولا يساعد في ذلك، التقدم الحاصل في مواجهة عدد من أنواع السرطان غير الشائعة، ولا التحسينات في وسائل تخفيف وتسكين آثار المرض، ولا اطالة سنوات الحياة المنتجة. ويبدو من الضروري تحول مسار الأبحاث، من الانصباب على ايجاد وسائل للعلاج الى الانصباب على سبل الوقاية، إذا أردنا تحقيق تقدم وصيد في معركتنا ضد السرطان».

نجد أنه من ضمن سبل الوقاية الممكنة، ان التعديلات في النظام الغذائي وأسلوب الحياة هو طريقة غير مكلفة مادياً. وتوفر أملاً واقعياً في تخفيض عدد الاصابات بالسرطان، ومع ذلك لا يرصد إلا القليل جداً من مليارات الدولارات التي تصرف كل سنة على أبحاث السرطان، لدراسة الترابط بين النظام الغذائي والسرطان.

يمر العالم في الوقت الحاضر بآزمات صحية، وتتجاوز الآزمات الصحية المعاصرة مسألة التوزيع العادل للتقنية الطبية، وأزمة الاهتمام بالحالات الطارئة، والتكاليف الهائلة للطلب المعاصر. ومن المعروف أن كلفة علاج السرطان والأمراض القلبية والسكري وترقق العظام والاليز وقصور المناعة، والزهايمر (الخرف) وغيرها من الأمراض التي تتلف الجسم، ارتفعت

باضطراد على امتداد القرن الماضي وفي كل انحاء العالم. وطرأت هذه الزيادات رغم تطور العلوم الطبية الى مستواها الحالي. ونجد أنه في بداية القرن الماضي على سبيل المثال، أن السرطان كان يصيب واحداً من كل سبعة وعشرين شخصاً في الولايات المتحدة. (نحن نأخذ الولايات المتحدة كمثال وذلك لتوفر الاحصاءات ولكونها في مقدمة الدول المتقدمة وأغناها) وقفز المعدل سنة ١٩٥٠ الى واحد من ثمانية، وبسنة ١٩٨٥، جاء، حسب الاحصاءات الرسمية، أن واحداً من كل ثلاثة أشخاص أصيبوا بهذا المرض. وتبعاً لتقديرات جمعية السرطان الاميركية سيصاب في المحصلة ٧٦ مليون اميركي من الذين يعيشون حالياً، وسيؤثر السرطان بحياة ثلاث عائلات اميركية من كل أربع. وكان عدد المصابين بالسرطان عام ١٩٩٠، في الولايات المتحدة مليون شخص، اضافة الى ٦٠٠,٠٠٠ إصابة بسرطان الجلد الذي هو في العادة، غير قاتل. يقضي السرطان على أكثر من نصف مليون اميركي كل سنة ويأتي في المرتبة الثانية بين الأسباب المؤدية الى الوفاة في الولايات المتحدة. وتشير الاحصاءات في عقد الثمانينات الى وفاة ٤,٥ مليون بالسرطان، وتسعة ملايين اصابة جديدة، واثنا عشر مليون شخص يخضعون للرعاية الطبية من جراء الاصابة بالسرطان. كما تجرى مليون ونصف عملية «زرع أنسجة» سنوياً.

كما نرى، لدى الأزمات الصحية المعاصرة - التي لا يمثل السرطان إلا جزءاً واحداً منها - امكانية التأثير في حياة كل فرد. وتقع مسؤولية ايجاد الحلول وتطبيقها على عاتقنا جميعاً، وليس فقط على أهل الطب والعلم. ولن ينبثق حل للسرطان والأزمات الصحية المعاصرة بأكملها إلا عن طريق الجهد المشترك لكل فئات المجتمع.

## السرطان والحياة المعاصرة

ارتفاع عدد الاصابات بالسرطان والأمراض الأخرى المتلفة للأنسجة خلال القرن العشرين هو مؤشر عن وجود خلل ما في أسلوب الحياة المعاصرة. وقد تكون نظرتنا المعاصرة الى العالم هي معضلة بحد ذاتها. ففي الوقت الحاضر يقاس التقدم باعتبارات مادية فيما القيم الروحية المجردة وغير الملموسة يغفل عنها في اكثر الأحيان، ويؤخذ بها منقوصة، ولكن هذه النظرة لا تتناسب مع طبيعة الوجود، لأن العالم المادي صغير لا قيمة له تقريباً مع العالم الروحي غير المرئي.

ضالة العالم المادي بالمقارنة مع العالم الروحي ليس كل ما في الأمر، فلقد اكتشفت علوم الفيزياء الحديثة، أن المادة مكونة من الطاقة وهي باستمرار في حالة تغير. لقد خدعتنا مفاهيمنا وجعلتنا نعتقد أن طبيعة العالم هي ثابتة وغير متحولة، وفي الحقيقة هي خلاف ذلك. وتختلف «الذات» كثيراً عن «الذات» بالأمس وعن «الذات» في المستقبل. وأجسامنا على سبيل المثال مكونة من طاقة وهي ليست خاملة وثابتة على حالها. وطبيعة الحياة البشرية المتحولة هي واضحة للآباء والأمهات وهم يراقبون نمو أولادهم، إضافة إلى هذا، لا يتوقف هذا التغيير عندما نبلغ، فأجسامنا وعقولنا ووعينا يتغير ويتطور باستمرار طيلة الحياة.

ليس هنالك من شيء يبقى على حاله، وثابت ودائم في هذا الكون، وإذا كان بإمكاننا ادراك ذلك، يصبح من المرجح أكثر أن ننفتح على امكانية الاقدام على اجراء تغييرات بنّاءة في حياتنا، وعلى امكانية اكتشاف ابعاد جديدة في الصحة والشفاء. اعادة جدولة أولوياتنا لتصبح انعكاساً لطبيعة الوجود الحقيقية، يساعدنا على الخلاص من التوتر وعلى تعبئة قدراتنا في الشفاء الذاتي الفطرية التي فطرنا الله عليها.

غالباً ما نقابل أشخاصاً يقولون، رغم ادراكهم بوجوب اجراء تغيير في نظامهم الغذائي، والحاجة إلى الأكل الجيد، ان متطلبات عملهم تحول دون ذلك. يقولون أحياناً، «نعرف انه يجب أن نأكل جيداً، ولكن ليس لدينا الوقت الكافي للطبخ، أو أنا أسافر كثيراً وهذا يضطرني للأكل في المطاعم. ويمكننا الرد قائلين: ليس هناك ضرر في أن ينجح المرء في عمله، ولكن هذا النجاح لا يجب أن يكون على حساب صحته وعافيته. لأن الصحة هي عماد الحياة، وإذا خسرناها، نخسر قدرتنا على تحقيق النجاح وعلى القيام بمهامنا بصورة طبيعية.

وفي موازاة انتصار المادية، نجد ميلاً نحو تنكر للطبيعة متزايداً. ويتجه المعاصرون بسرعة إلى أسلوب حياة صناعي بالكامل.. وعلى أي حال، بصرف النظر عن الوجهة التي يأخذها المجتمع، لا وجود للحياة من دون النظام الشمسي، أو الكرة الأرضية، أو من دون الهواء أو الماء أو النباتات. ونحن نجث، بانقطاعنا عن الطبيعة وتلويث أو تدمير البيئة، أسس الحياة والصحة الرئيس. تقدم لنا نوعية الطعام مثلاً جيداً، لقد تذوق الآفنا، بساطة الطعم الطبيعي وأديم الخبز الأسمر والأرز الأسمر وغيرها من الأطعمة الطبيعية الشمولية، اما في الوقت الحاضر، فنحن نقوم، لكي نشبع حواسنا ونوفي بمتطلبات الراحة، بتكرير الأرز الأسمر وتحويله الى أرز أبيض، وحلّ الخبز الأبيض مكان خبز القمح الكامل والخضار المعلبة أو المجمدة مكان الخضار الطازجة. تفتقر هذه الأطعمة الى توازن الطاقة والمغذيات الطبيعي الموجود في نظائرها غير المصنّعة، وهي غير مؤهلة للمحافظة على الصحة البشرية.

لقد نشأت في الوقت ذاته صناعة ضخمة لتعزيز انجذاب الحواس بإضافة ملونات ومنكهات وتوليفات اصطناعية على مأكولاتنا اليومية.

وليس الطعام هو الشيء الوحيد الذي أصبح مصنعاً أكثر. لقد امتد هذا الانتشار خلال نصف القرن الماضي ليشمل الملابس ومواد البناء والمفروشات وأتية المطبخ وغيرها من الأغراض الضرورية للحياة اليومية. كما اكتشف عدد كبير من الناس أغراضاً جالبة للراحة اصطناعية، مثل الميكروويف، والأدوات الكهربائية وشاشات الكومبيوتر، ولبات الفلوريسانت.

إن للأغراض الاصطناعية التي تساعد على الحياة المريحة، مثل الميكروويف والأدوات الكهربائية وشاشات الكومبيوتر ولبات الفلوريسانت، أثراً ضاراً على الصحة.

السرطان ليس غير نتيجة لأسلوب عيش غير طبيعي ولطريقة الأكل. وبدلاً من أخذ مسببات السرطان البيئية والاجتماعية والغذائية بالاعتبار، نجد أن معظم الأبحاث - علنا الدراسات عن انتشار الأوبئة أو الحالة السكانية - موجهة في الاتجاه العاكس؛ أي النظر إلى المرض مجهرياً على أنه اختلال الخلايا الخاصة.

ينشأ السرطان أصلاً قبل وقت طويل من تكون الأورام، وتنبع جذوره من أسلوب العيش الذي نتبعه، بما فيه الأطعمة التي نستهلكها، ولا يكتشف السرطان في نهاية الأمر، تركيز المعالجات العصرية بشكل حصري تقريباً على الأورام، فيما يهمل غالباً نظام المريض الغذائي وأسلوب حياته. وفي أغلب الأحيان تقدم المستشفيات إلى المصابين الأطعمة التي لها في الأصل علاقة بالسرطان الذي نزل بالمريض. ويقال للمرضى في كثير من الحالات بأن لا علاقة للنظام الغذائي بالسرطان وبامكانهم أن يأكلوا ما يشاءون. وبما أنه لا تجرى إزالة السبب، ترتد الإصابة بالسرطان في أكثر الأحيان، وتواجه بجولة أخرى من المعالجات في محاولة، غيز

ناجحة في الغالب، للسيطرة على أعراض المرض فقط. وهكذا باستطاعتنا أن نرى أن هذه المقاربة تعالج النتائج وليس الأسباب.

نحن بحاجة للنظر إلى ما وراء الأعراض الظاهرة. نحن بحاجة إلى تحليل، وعلى أمل، تغيير العوالم الكامنة التي تتسبب بظهور هذه الأعراض، بدءاً بنظام المريض الغذائي وعاداته العيشية. كما نحن بحاجة للنظر إلى ما وراء المريض بمفرده، أي إلى توجه الصناعات الغذائية وجودة الزراعة العصرية وغيرها من الممارسات الضارة في المجتمع البشري. وهنا ما سنحاول شرحه وتفصيله في هذا الكتاب، والذي نرجو أن نعطي فكرة واضحة ليس فقط عن كيفية الوقاية من السرطان ولكن نتعدها إلى ما هو أبعد من ذلك وهو علاج السرطان طبيعياً وبدون آثار جانبية.

## ● الفصل الأول

### الماكروبيوتك... ما هو؟

الماكروبيوتك كلمة يونانية الأصل أطلقها مؤسس هذا النظام الغذائي العلاجي وهي مكونة من مقطعين، الأول ماكرو ومعناه العظيم أو الطويل والمقطع الثاني وهو بيوتك ومعناه الحياة، وبذلك يكون المعنى العام للماكروبيوتك هو حياة طويلة أو حياة عظيمة سعيدة، فكانما أراد مؤسس هذا النظام وهو الياباني جورج اوساوى أن يقول بأن نظامه الغذائي سوف يجلب لمن يتبعه الحياة الطويلة السعيدة الخالية من الأمراض. وعليه فإن الماكروبيوتك هو نظام غذائي معين ينصح بتناول أغذية معينة وترك أو الابتعاد عن أغذية أخرى.

لقد أسس العالم جورج اوساوى نظامه الغذائي الحياتي هذا بداية القرن العشرين معتمداً على التراث الصيني الطبي القديم وعمل بصورة دقيقة على تفصيل وتصنيف الأغذية والثمار لا ينفع وما لا ينفع حسب مبدأ الين واليانج الذي تبني عليه الحضارة الصينية الكثير من نظرياتها الطبية والفلسفية.

لقد أحبَّ جورج اوساوى نظامه الغذائي لدرجة أنه كرّس حياته كلها له وحاول أن ينشره في العالم حيث سافر إلى فرنسا ومكث فيها مدة محاولاً نشر أفكاره وأسس له جماعة هناك إلى جانب اليابان التي كان فيها الصدى الأكبر لنظامه حتى الستينيات حيث تحول الاهتمام

بالمكروبيوتك إلى الغرب وبالتحديد الولايات المتحدة الأمريكية الذي انتشر فيها المكروبيوتك بصورة كبيرة إلى درجة أنه أصبح أحد العلامات التي يُشار إليها عند الحديث عن الطب البديل. لقد كان شغف جورج اوساوى شديداً لنشر المكروبيوتك في العالم، فبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية أرسل العديد من تلامذته إلى دول العالم، فمثلاً أرسل إيهارى وميجيو كوشي للولايات المتحدة وهو الآن من أكبر المعالجين والأساتذة في العالم في مدرسة المكروبيوتك وله الفضل الكبير في نشرها وتجنيرها في الغرب.

وكذلك أرسل جورج اوساوى تلامذته إلى العديد من دول أوروبا وأمريكا الجنوبية مثل البرازيل، وتوجد اليوم مراكز للمكروبيوتك في أغلب دول العالم وترجمت كتبه للعديد من اللغات إلى جانب ما كتبه هو بالفرنسية والانكليزية.

قد يتساءل البعض ما هو السر في هذا النظام الغذائي العلاجي الذي دفع بصاحبه إلى تكريس وقته وحياته له، للإجابة على هذا السؤال لا بد من ذكر جزء من حياة جورج اوساوى، الجزء الذي غيّر مجرى حياته، يقول اوساوى واسمه الحقيقي يوكيكازو ساكوراواوى غيره ليسهل نطقه على الاجانب، يقول:

لقد فقدت أمي وعمري ١٢ سنة لقد ماتت بمرض السل بين يدينا، أنا وأخويّ وكان لموتها أكبر الأثر على حياتنا، وبعد ذلك بخمس سنوات مات أخي بالسل أيضاً، وبعد فترة قصيرة أصبت أنا بالسل وأخبرني الأطباء بأنني لن أعيش أكثر من بضعة أشهر. في هذه الفترة كنت أبحث عن شيء آخر ووقع في يدي كتاب للدكتور سيجن إيشيزوكا يتكلم عن العلاج بالغذاء وبلغت أطلّقه وهو عبارة عن الأرز الكامل



والخضار والملح والزيت، ويا للعجب لقد اختفت الأعراض واستمررت على النظام إلى أن شفيت، وكم تمنيت لو أن أمي وأخي اتبعوا هذا النظام.

بعدها تعمَّق أوساوى في دراسة العمق الصيني للعلاج بالغذاء وأعاد استكشاف مبدأ الين واليانج وشرحه وبشّطه واستمر في مسيرته هذه حتى موته عام ١٩٦٦م.

تولى نشر الماكروبيوتك بعد ذلك في الغرب وبصورة أقرب إلى الذهنية الغربية تلميذه ميجيوكوشي وألف العديد من الكتب عن الماكروبيوتك وأنشأ مركزاً لتدريس مبادئ الماكروبيوتك، ويعدّ اليوم من المراجع الأساسية للماكروبيوتك في العالم.

## الين واليانج Yin And Yang

### ملخص مفهوم الين واليانج

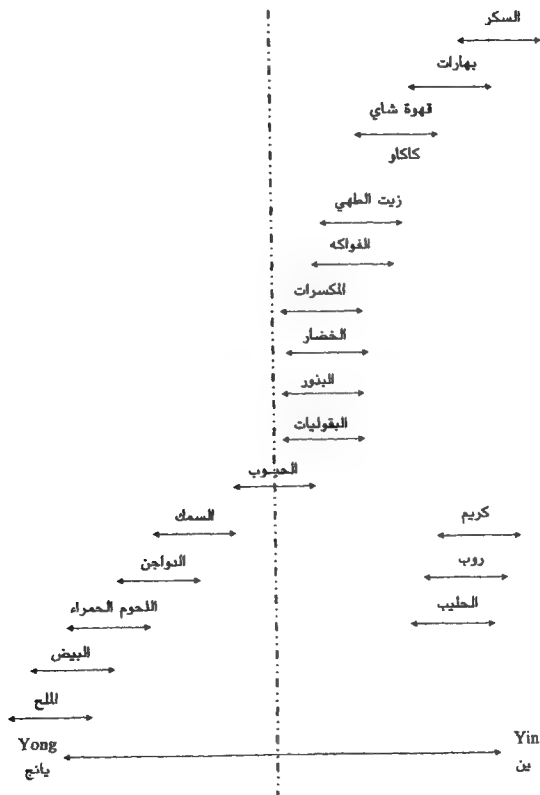
كما هو الحال مع كافة ممارس الطب البديل الأخرى تنظر الماكروبيوتك للانسان على أنه روح وجسد وأن التوافق بينهما ضروري للوصول إلى حياة سعيدة، وأن التصادم بينهما يورث التعاسة والمرض وإن علاج احدهما يستوجب مراعاة الآخر. ومن نفس المبدأ ينطلق الماكروبيوتك ويتعداه الى أن صحة الانسان مرتبطة بما حوله من أرض وسماء، فكما هو يؤثر فيهما فهو أيضاً يتأثر بهما، وأن الانسان جزء لا يمكن فصله عن ما حوله وهو معتمد على الشمس والهواء والماء والنار والأرض، كل هذه العناصر الخمسة لها تأثير مباشر على حياة الانسان سواء في صحته أو مرضه، لذا فانه يجب عليه التعايش معها بسلام والتكيف ليحظى بالسعادة وأن يكون صديقاً لبيئته وإلاً خسرها.

إن النبات، وهو مصدر الغذاء الاساسي للانسان، يتأثر بصورة مباشرة بالبيئة، سواء بالأرض وخصوبتها والشمس والهواء والماء، لذا ننظر الى الماكروبيوتك بأهمية لاختيار الغذاء للانسان.

ولمعرفة الغذاء النافع من الضار تعمق علماء الماكروبيوتك في دراسة التراث الصيني لمعرفة الآلية الممكنة لتحديد الغذاء النافع والغذاء الضار فتوصلوا إلى الين واليانج وهو المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه الطب الصيني في كثير من جوانبه، ويمكننا تعريف نظرية الين واليانج بصورة

مسبقة هو أن كل المواد أو الحالات أو الطاقة لها مقابل ويمكننا أن نصنف النبات أو أعضاء الجسم أو حتى الإنسان الى ين ويانج حسب خواص معينة، فمثلاً الإنسان خلقه الله سبحانه وتعالى من ذكر وأنثى وبتطبيق مبدأ الين واليانج نرى أن خواص اليانج تنطبق على الذكر وخواص الين تنطبق على الأنثى، وإذا أخذنا جسم الإنسان ودرسناه بتمعن نجد أن أعضائه أيضاً تنطبق عليها نفس المبادئ، ولقد أمنت الماكروبيوتك بتصنيف الغذاء الى ين ويانج وكما هو موضح بالجدول (١) وما هو مطلوب منا هو تناول غذاء متوازن أي الأفضل أن يكون أغلب طعامنا حبوباً وكلما ابتعدنا عن الحبوب سواء باتجاه الين أو اليانج يجب علينا تقليل كميات الطعام بنسبة طردية أي كلما ابتعدنا عن الحبوب أكثر كلما وجب تقليل الكمية الى أن نصل مثلاً في حالة الين الى السكر والأفضل تركه تماماً وعدم تناول السكر المكرر والاكتفاء بالسكر المركب الموجود بالفواكه ونفس الشيء بالنسبة لجهة اليانج فالأفضل ترك الملح المكرر والمنقى تماماً واستبداله بملح البحر الخام.

# الجدول (١)



## الخلفية الفلسفية والتاريخية للين واليانج

كل شيء في هذا الكون متغير أزلياً، ويمضي هذا التغيير طبقاً لنظام الكون المطلق. لقد اكتشف هذا النظام الكوني، واستوعب وعبر عنه في عصور مختلفة وفي كل انحاء الأرض على امتداد التاريخ البشري، مشكلاً بذلك الأسس الشمولية والعامة لكل التقاليد الروحية والفلسفية والعلمية والطبية والاجتماعية العظيمة، وقام بتعليم طريقة سنة هذا النظام الكوني والأزلي في الحياة اليومية، وأعيد اكتشاف هذه السنة وتطبيقها وتعليمها تكراراً في مختلف البلاد والحضارة على مدى العشرين قرناً الماضية.

نستطيع أن نرى من خلال مراقبة نشاطنا وتفكيرنا يوماً بعد يوم، أن كل شيء في حركة، وأن كل شيء يتغير، تدور الالكترونات حول نواة مركزية داخل الذرة - الأرض تدور حول محورها وفي الوقت ذاته تمضي في مدارها حول الشمس - النظام الشمسي يطوف حول المجرة - والمجرات تبتعد عن بعضها بعضاً بتسارع هائل فيما يستمر الكون بالتمدد - وعلى أي حال، يمكننا تمييز نظام أو نهج في نطاق هذا التحرك غير المنقطع، تنجذب الأضداد إلى بعضها البعض للتوصل إلى الانسجام وتتناظر الأشياء لتجنب اختلال التوافق. تتغير نزعة ما إلى الضد الذي يرجع إلى حالته الطبيعية. وهكذا يتحول الصيف إلى شتاء، والشباب إلى شيخوخة، والفعل إلى الراحة، والجبل يتغير إلى وادٍ، والنهار إلى ليل، والكراهية إلى حب، والفقر إلى الغنى. وترتقي الحضارات وتزول، وتظهر الحياة وتختفي والبر يتحول إلى المحيط، والمادة إلى طاقة، والقضاء إلى زمان، ويحدث هذا التعاقب الدوري في كل مكان من الطبيعة والكون.

أطلق على عملية التغيير الكونية منذ آلاف السنين في الصين مصطلح «التاو Tao»، وشكّل فهم الطبيعة الديناميكية لهذه الحقيقة أسس «اي تشينغ» أو «كتاب التغيرات»، الذي قام آلاف الأشخاص بدراسته. فسر هذا المبدأ الجامع في الغرب بالعديد من المصطلحات والأسماء المختلفة. واعتبر الفيلسوف الأغريقي «امبيدوسلس» أن الكون هو ساحة الصراع الأزلية بين قوتين، الحب والخصام. ورغم أنه لم يبق من أعماله إلا القليل، وجدنا القطعة التالية التي تذكرنا بتعاليم الطاوية التي وضعت في الفترة التاريخية ذاتها:

«سأتكلم عن الحقيقة المزدوجة، أحياناً تأتي الى الوجود واحدة بمفردها، وأحياناً أخرى، تنمو من الواحدة عدة أشياء. مزدوجة هي ولادة الأشياء الفانية ومزدوجة وفاتها.. هما، الحب والخصام، على طبيعتهما إلى الأبد. ولكن بمرورهما سريعاً بعضهما بعضاً يصبحان أحياناً مختلفين ومع ذلك يبقيان على حالهما دائماً وأبداً..»

أخضع الكثيرون من عظماء الفلاسفة والعلماء في العصور اللاحقة هذا المبدأ الجامع للدراسة والتطبيق، وفي سنة ١٧٩٠، لاحظ كاتب المقالات العلمية، البريطاني، والكينغ جون ستيوارت: «لقد عرف ان للحركة المادية والمعنوية القوة المزدوجة ذاتها، القوة الدافعة والقوة الجاذبة، وانه مثلما الأجسام السماوية محجوزة في مداراتها الهائلة... هكذا الأجسام المعنوية... تتحرك... في مدار المجتمع..»

وفي الوقت ذاته، افترض الفيلسوف الألماني هيغل، أن الشؤون البشرية تنمو من طور - أطلق عليه مصطلح «البحث» - عبر حالة التشتت أو

«المبحث المضاد - وتالياً أى مستوى أعلى من إعادة الاندماج أو «التوليف».

وفي القرن العشرين، أدرك البرت اينشتاين، مع غيره من العلماء المفكرين، العداوة المتكاملة بين عالم المادة المرئي وعالم الاحساس أو الطاقة غير المرئي. واعتماداً على هذه الرؤية وضع نظرية النسبية الكونية التي نصّت على أن الطاقة تتحول باستمرار الى مادة، وتصبح المادة بصورة متواصلة طاقة.

وفي العلوم الاجتماعية، استند المؤرخ ارنولد توينبي، في دراسته عن الحضارات الى الحركة المترددة بين قوتين، اطلق عليها «التحدي والرد». ونستطيع أن نطالع في موسوعته المؤلفة من عدة مجلدات «دراسة في التاريخ، ما يلي:

«من بين كل الرموز التي فسر بها مختلف المراقبين في مختلف المجتمعات التردد بين الحالة الساكنة والنشاط الديناميكي لايقاع الكون، نجد أن «الين» واليانغ، أكثرها مطابقة لأنهما ينقلان مقدار الايقاع مباشرة وليس عبر استعارات مجازية مشتقة من علم النفس أو علم الميكانيكا أو الرياضيات».

يتحكم الين واليانغ بكل الظواهر - ولا يهم ما نطلق عليهما من أسماء - وتبرز حركة أو اتجاه، ان كانت ظاهرية أو باطنية، ينتج عن الين أو الحركة النافعة الظاهرية، التمدد، فيما ينتج عن اليانغ أو الحركة الجاذبية الباطنية، الانقباض أو التقلص. ويمكننا ملاحظة هذه الاتجاهات الكونية في جسم الانسان كما في تمدد وانكماش القلب والرتتين، وانقباض وتوسع المعدة والأمعاء خلال عملية الهضم الطبيعية. وتظهر هاتان القوتان في حقول علم الفلك وعلم دراسة طبيعة الأرض كقوة متجهة إلى الأسفل، وجاذبية، أو قوة اليانغ التي تجذب باتجاه الداخل

الى مركز الأرض بفعل الشمس والنجوم والمجرات البعيدة، وكقوة متجهة الى الأعلى، ودافعة، أو قوة الين التي تدفع باتجاه الخارج بفعل دوران الأرض. تتولد كل الظواهر على الأرض ويبقى عليها من التوازن بين هاتين القوتين، اللتين اشار اليهما الأقدمون بصورة شاملة على انهما قوى السماء والأرض.

ويظهر التصنيف المدرج في الجدول الاتجاهات المتكاملة والمتنازعة، اي الين واليانغ، ونورد امثلة عن هذه القوى النسبية.

### امثلة عن الين واليانغ

البيانغ △	الين ▽	
القوة الجانبية	القوة الدافعة	بالنسبة إلى
تقلص	تمدد	الذعة
الانصهار	الانتشار	الوظيفة
الاندماج	التشتيت	
التجمع	الانفصال	
التنظيم	التحلل	
ناشطة أكثر، اسرع	خاملة أكثر، بطيئة	الحركة
موجبات طويلة وتردد منخفض	موجات قصيرة وتردد عالٍ	الامتزاز
تنازلي وأفقي	تصاعدي وعمودي	الاتجاه
داخلي ومحوري	خارجي وأكثر إحاطة	الموقع
ثقيل	أخف	الوزن
أسخن	أبرد	الحرارة



الضوء	معتماً أكثر	مشعاً أكثر
الرطوبة	أكثر بلة	أكثر جفافاً
الكثافة	خفيفة أكثر	ثقيلة أكثر
الحجم	أكبر	أصغر
الشكل	متمدد أكثر وهش	منكمش أكثر وإقسي
الهيئة	أطول	أقصر
النسيج	طوي أكثر	أكثر قساوة
الجزئي النري	الاليكترون	البروتون
العناصر	الخ... $N, O, P, Ca$	الخ... $H, C, Na, Ar, Mg$
البيئة	الترددات... الهواء... الخ	الماء... التراب
التأثيرات المناخية	المناخ الحار المولري	المناخ أكثر برودة
بيولوجياً	نوعية نباتية أكثر	نوعية حيوانية أكثر
الجنس	أنثى	ذكر
بنية العضو	خاوي ومتمدد أكثر	مضغوط ومكثف أكثر
الأعصاب	خارجية أكثر	مركزية أكثر
اللزاج، العاطفة	أكثر لطفاً وسلبية ودفاعية	أكثر نشاطاً وإيجابية وإقداماً
العمل	عقلي ونفسي أكثر	بدني واجتماعي
الوعي	شمولي أكثر	مقيد ومحدد
الوظيفة العقلية	التعامل أكثر مع المستقبل	التعامل أكثر مع الماضي
الحضارة	اتجاه روحاني أكثر	اتجاه مادي أكثر
للبعد	الفضاء	الزمان

## تصنيف الأطعمة إلى ين ويانغ

رأينا في فصل سابق أن الطعام هو كنه عملية التطور والارتقاء، أن ناكل هو أن ندرك معنى كل ما يحيط بنا: أشعة الشمس والتربة والماء والهواء، ويعتبر تصنيف الطعام الى فئتين الين واليانغ أمراً حيوياً لتطوير حماية غذائية متوازنة. تشير العوامل المختلفة في نمو وبنية الطعام الى كون هذا الطعام هو في الغالب ين أو يانغ.

### • تولد طاقة الين

- النمو في المناخ الحار.
- الأطعمة التي تحتوي على الماء أكثر.
- الفواكه والأوراق.
- النمو التصاعدي فوق سطح الأرض.
- الأطعمة الحامضة والمرّة والشليدة الحلاوة واللاذعة وذات الرائحة العطرية.

### • تولد طاقة اليانغ:

- النمو في المناخ البارد.
  - الأطعمة الأقل ماء.
  - الجذور والبذور والسويقات.
  - النمو التنازلي تحت سطح الأرض.
  - الأطعمة العادية الحلاوة والمالحة واللاذعة.
- يجب أن ننظر في هذه العوامل لتصنيف الأطعمة، لأن كل الأطعمة

تملك كلاً من صفات الين واليانغ. وتعتبر مراقبة دورة نمو النباتات التي تؤكل أحد أكثر طرق التصنيف دقة، يكون المناخ خلال الشتاء بارداً (ين)، وفي هذا الوقت من السنة تنزل طاقة النمو الزراعية الى الجهاز الجذري. وتبدل الأوراق عندما ينحدر نسغ النبات الى الجذور ويصبح نشاط النبات مكثفاً أكثر. وعلى ذلك تكون النباتات الصالحة للأكل، التي تنمو في أواخر فصل الخريف وفي فصل الشتاء أكثر تركيزاً وجافة أكثر ويمكن الاحتفاظ بها لفترة طويلة دون أن تُفسد. ومثال على هذه النباتات: الجزر واللفت والملفوف والجزر الأبيض. وتأخذ طاقة النمو الزراعية منحني تصاعدياً خلال فصلي الربيع والصيف. ويظهر الاخضرار مجدداً فيما الطقس يتحول الى الحرارة (يانغ). وهذه النباتات مائلة أكثر الى الين بطبيعتها. تحتوي الخضار الصيفية على ماء أكثر وتلف بسرعة. كما تزودنا بمعول تبريدي يحتاج اليه في الشهور الحارة. تصل طاقة النمو الزراعية الى ذروتها ابان نهاية الصيف وتنضج الفواكه. وهي حلوة المذاق كثيرة الماء جداً وتنمو عالياً فوق سطح الأرض.

تظهر هذه الدورة السنوية التناوب بين طاقة الين السائدة وبين طاقة اليانغ السائدة مع تحول الفصول. ويمكن تطبيق هذه الدورة على المنطقة التي هي الموطن الأصلي للطعام. الأطعمة التي يكون موطنها في المناخ الحار المداري حيث النباتات وفيرة ونضرة ومائلة الى الين أكثر. فيما النباتات التي تنشأ في المناخات الشمالية أو الباردة تميل أكثر الى اليانغ. كما نستطيع تصنيف النباتات بصورة عامة على اساس الوانها رغم وجود استثناءات عديدة، الألوان التي يتسودها الين هي البنفسجي والبنيلي والأخضر والأبيض، أما الألوان التي يتسودها اليانغ فهي الأصفر والبنّي والأحمر. اضافة الى ذلك، يجب أن نأخذ ايضاً في الحسبان المحتويات

الكيميائية المتنوعة مثل الصوديوم (يانغ) القابض، أو البوتاسيوم (ين) الممدد في تحليل صفات الين/اليانغ في الخضار وغيرها من اصناف الطعام. نحتاج، في تناولنا للحمية الغذائية اليومية، الى القيام بالانتقاء الملائم للأنواع والنوعية والحجم لكلا الخضار والأطعمة الحيوانية.

نجد أن الين يتسود معظم الأطعمة النباتية اكثر مما يتسود الأطعمة الحيوانية، مع بعض الاستثنائات الطفيفة، للأسباب التالية:

١ - أجناس النباتات هي ثابتة ومستقرة وتنمو في مكان واحد، فيما لدى الأجناس الحيوانية استقلالية الحركة التي تمكنها من تغطية مساحات كبيرة بفعل نشاطها.

٢ - تظهر الأجناس النباتية بصورة شاملة، بنيتها في شكل ممتد، حيث الجزء الرئيس منها ينمو من الأرض تصاعداً باتجاه السماء أو ينتشر تحت الأرض جانبياً. ومن جهة أخرى تشكل الأجناس الحيوانية بصورة عامة كيانات منفصلة ومدمجة. للنباتات اشكال اكثر تمداً مثل الأغصان والأوراق التي تنمو بصورة تباعدية، فيما تشكل اجسام الحيوانات نمواً داخلياً، مع اعضاء وخلايا مدمجة ببعضها البعض.

٣ - حرارة اجسام النباتات هي اقل من حرارة بعض اجناس الحيوانات وبصورة عامة تستنشق ثاني اوكسيد الكربون وتنفث الاوكسجين، بينما أجناس الحيوانات تستنشق الأوكسجين وتزفر ثاني أوكسيد الكربون، بصورة عامة. وتعرض النباتات في الغالب باللون الأخضر - الكلوروفيل - بينما تظهر الحيوانات بلون الهيموغلوبين الأحمر. وهذان يتشابهان في تركيبتهما الكيميائية، ومع ذلك تكون نواتهما ماغنيزيوم في حالة الكلوروفيل وحديد في حالة الهيموغلوبين.

## الغذاء المتوازن

تولي الماكروبيوتك أهمية كبيرة للغذاء وطرق تحضيره وطهيهِ، ولقد شرح رواد الماكروبيوتك هذه الطرق بصورة مفصلة سواء بالمحاضرات أو الكتب أو الدورات التي تقام في مراكز الماكروبيوتك المنتشرة حول العالم.

إن تناول الغذاء والطعام هو نشاط مثل أي نشاط يمارسه الانسان على سبيل المثال الرياضة البدنية، فلو مارسها الانسان بصورة صحيحة وسليمة أفاده خير إفادة، ولكن لو مارسها بتعسف لانقلب الأمر وصارت رياضة ضارة تجلب لصاحبها الأمراض. نفس الشيء أيضاً ينطبق على تناول الغذاء، فلو تناولنا الغذاء السليم وأكلناه بصورة وطريقة سليمة لانتفعنا به وكان مردوده على صحة الجسم عالية، والعكس صحيح، فلو تناولنا الطعام بأسراف وبتعسف باختيار انواع الطعام لكانت النتائج مخيبة أمراض وتعب للجسم.

وليس الأمر ينتهي عند اختيار الغذاء السليم ولكن يتعداه الى طريقة تحضيره وطهيهِ وهي مهمة جداً أولتها الماكروبيوتك عناية خاصة.

---

### اختيار الأطعمة

---

قام خبراء الماكروبيوتك بتصنيف الغذاء حسب مبدأ الين واليانج بصورة تفصيلية معتبرين الطعام مادة حيّة تتفاعل مع جسم الانسان، فهي ليست فقط مخزناً للمعادن والفيتامينات والبروتينات والسكريات

بل يتعداه الى ما هو أبعد من ذلك إِنَّ الطعام الذي نتناوله يؤثر بأداء وظائفنا البدنية والعقلية وايضاً يؤثر في عملية الهضم والامتصاص والاستفادة من هذه الأغذية، والأهم هو أن هذه الأغذية تؤثر بصحة الانسان بصورة مباشرة والتي هي جوهر الحياة.

إن الحبوب الكاملة والخضار هي الأطعمة الأساسية في نظام الماكروبيوتك الغذائي وتدعم هاتين المجموعتين الأساسيتين مجموعة واسعة من الشوربات والبقول والفواكه الموسمية والكشرات والبدور والسّمك والأعشاب البحرية.

وعادة نحضّر هذه الأطعمة بصورة متوازنة ونؤكل بنسب متوازنة محددة حتى لا يكون هناك اختلال في عملية الاستفادة من الغذاء. مثال الاختلال فيتناول الطعام، مثلاً اليوم نأكل كميات كبيرة من السلطات وغداً نسرف في الفواكه وهكذا لأن هذا التذبذب والاختلال في تناول الطعام يسبب تذبذباً في مزاج الانسان ارتفاعاً وهبوطاً كما قد يسبب اختلالاً بوظائف الجسم الأخرى، لذا فأننا نرى ان الماكروبيوتك يحرص على تحديد النمط الذي يجب ان نتناول به الطعام، لذا يجب أن نتناول الأطعمة ملاورة على وجبات متوازنة، وجبات يمكن أن توفر لأجسامنا التغذية الشمولية التي تحفظ للجسم الصحة.

وكما أشرنا سابقاً بأن الانسان ابن بيئته ويجب أن يتأقلم معها ومع الغذاء الذي يزرع فيها، لذا فإن هناك اختلافات بسيطة بنسب الطعام ونوعيته لكل بيئة، يجب أن نأكل ما ينبت في بيئتنا أو بيئة مشابهة لها من حيث المناخ، فالانسان الذي يعيش في مناطق باردة يجب أن لا يتناول الفواكه الاستوائية إلاّ ما قلّ منها وإن تركها فهو الأفضل وليتناول الفواكه التي تنمو في المناطق الباردة.

يتكون النظام الغذائي للماكروبيوتك من المكونات الأساسية التالية:

حبوب كاملة	٥٠% إلى ٦٠%
خضار	٢٥% إلى ٣٠%
بقوليات وأعشاب البحر	٥% إلى ١٠%
حساء	٥%

إلى جانب كميات بسيطة بصورة غير منتظمة من الأسماك وثمار البحر والمكسرات وأنواع من شاي الأعشاب وبعض المشهيات.

ومن المفارقات أن هذه النسب التي توصي بها الماكروبيوتك منذ بدايات القرن العشرين عندما نادى بها مؤسسها الأول جورج أوساوى تتشابه كثيراً مع ما أوصت به لجنة التغذية والحاجات البشرية في مجلس الشيوخ الأميركي عام ١٩٧٦م تحت عنوان «الأهداف الغذائية للولايات المتحدة»، وتحتوي هذه التوصيات على الاميركيين:

١ - زيادة استهلاكهم من الحبوب الكاملة.

٢ - زيادة استهلاكهم من الخضار والفواكه.

٣ - التقليل من استهلاك اللحوم.

٤ - التقليل من المأكولات الغنية بالدهنيات.

٥ - التقليل من استهلاك السكر.

لقد توصلت هذه اللجنة إلى ما كان قد عرفته البشرية منذ الخليقة في الحضارات القديمة أن الماكروبيوتك لم تأت بهذه النسب من فراغ وإنما عن أبحاث معمقة في الحضارة الصينية واليابانية وفهم أفضل للمبدأ الأساسي للين واليانج.

والى جانب ذلك توجد في أيامنا هذه أبحاث كثيرة وبصورة متزايدة تؤيد مبادئ الماكروبيوتك الأساسية، فعلى سبيل المثال كلنا نعلم اليوم ومن مصادر طبية حديثة بأن الخبز الأسمر هو أفضل من الخبز الأبيض، وهو ما ينادي به خبراء الماكروبيوتك منذ ما يقارب الثمانين عاماً، ونفس المبدأ ينطبق مثلاً على الأرز فالماكروبيوتك توصي بتناول الأرز الكامل أي الأرز مع قشرته الداخلية على اعتبار أن الغذاء المتوازن مع ما يحويه اللب والقشر من معادن وفيتامينيات يتوافق مع طبيعة الجسم ويمتنعه ويستفيد منه كاملاً على غير الحال لو كان أرزاً منزوع القشرة.

إننا بنزع القشرة من حبة الأرز فإننا ننزع:

٤٠% من الكالسيوم

٥٥% من الفوسفور

٥٥% من الحديد

٥٦% من اليوتاسيوم

٧٨% من فيتامين B1

٥٠% من فيتامين B2

٦٩% من فيتامين B

٧٠% من الألياف

فلنا أن نتصور كم نخسر بتناول الأرز الأبيض.



## تعريف بسيط لأغذية الماكروبيوتك

### الحبوب الكاملة:

وهي الحبوب غير المنزوعة القشرة الداخلية وهي الأرز الكامل أو كما يسميه البعض الأرز البني، الشعير المنزوع القشرة الخارجية، الدخن وهو من الأغذية الرئيسة في افريقيا حيث يفضلونها على القمح والأرز وهي تُزرع بكثافة بالسودان ويصنع منها السودانيون الخبز وأطعمة كثيرة أخرى، القمح الكامل أي البر كما يسمى بالخليج، كذلك طحين هذه الحبوب قد يصنع منه معجنات طبيعية ومعكرونة وبرغل. الخضار:

الخضار الطازجة (غير المعلبة أو المثلجة) ويفضل إن توفرت المزروعة طبيعياً وبدون مبيدات حشرية، وتشمل الخضار الورقية الخضراء سواء الفاتحة اللون أو الغامقة الخضرة، جذور النباتات مثل الفجل والشمندر والجزر وأيضاً سيقان بعض أنواع الخضار.

### الأغذية الغنية بالبروتينات:

هناك الكثير من مصادر البروتينات لغذاء الماكروبيوتك ومن مصادر أغلبها نباتية مثل البقوليات بأنواعها الكثيرة مثل الفاصوليا بأنواعها والعدس والبقول، المكسرات مثل اللوز والجوز والبذور مثل بذر القرع وفول الصويا ومشتقاته مثل التوفو. إن البروتين النباتي كما هو معروف خالٍ تماماً من الكلسترول على عكس البروتين الحيواني الذي نجبر على تناول الكلسترول معه وبصورة مصاحبة وأيضاً نحصل على البروتينات من الأسماك وثمار البحر.

### اعشاب البحر:

هناك العديد من الأعشاب البحرية التي تشكل جزءاً ليس بال صغير في وجبات الماكروبيوتك حيث تدخل في تحضير الشوربات والأطباق الجانبية والأرز أهم أنواعها يسمى النوري، وكامي، كومبو، هيجيكي. من المعروف أن هذه الأعشاب تحوي نسباً عالية من العادن والفيتامينات، فعلى سبيل المثال لا الحصر ما تحويه إحدى الأنواع وهي الدولسي من البوتاسيوم يساوي ثلاثين ضعفاً مما يحويه الموز.

### الحلو:

كما أشرنا سابقاً بأن السكر المكرر من مواد البين المتطرفة والضارة للإنسان لذا يجب تجنبها والاستعاضة عنها بمصادر للمحليات من الفواكه سواء مجففة أو مطبوخة أو زب الحبوب المحلى مثل زب الأرز.

### المشروبات:

شاي الأعشاب وشاي الحبوب المحمصة ومياه الينابيع الطبيعية.

---

## الأطعمة التي يوصى بتجنبها

---

### الحبوب منزوعة القشرة والمعالجة:

الحبوب المحضرة والجاهزة للأكل، أنواع الطحين الأبيض والمعجنات المصنوعة منه والخبز الأبيض، الأنواع التجارية من الكورن فلكس.

### الخضار:

البطاطا والبطاطم والبالانجان يفضل تجنبها.

### الأطعمة الغنية بالبروتينيات:

أغلب المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء(العجل، والضأن...الخ) والدواجن والبيض والحليب ومنتجاته بما فيها الأجبان والزبدة واللبن.

### الأطعمة المصنّعة:

الأطعمة الجاهزة وسريعة التحضير، المعلبات، الأطعمة المجمّدة وكل الأطعمة المحتوية على مضافات كيميائية أو ألوان أو نكهات.

### الزيوت:

الزيوت الحيوانية والشحوم والزبدة والزيوت النباتية المكررة.

### المحليات:

السكر المكرر (الأبيض أو الأسمر)، العسل، الشوكولاته وكل السكريات الصناعية.

### المشروبات:

كل المشروبات الغازية المصنّعة مثل مشروبات الكولا أو المشروبات الحاوية على سكريات مكررة ونكهات صناعية، والقهوة والشاي الأسود وعصيرات الفواكه التي تنتمي الى مناطق مناخية تختلف عن التي تعيش فيها.

## النظام الغذائي الانتقالي

مع أن معظمنا يتوق إلى تناول مأكولات مفيدة للصحة وبمقادير مثالية، إلا أنه من السهل أن ننسى الاهتمام بذلك في خضم النشاطات اليومية. مبدئياً، يبدو أن موازنة مختلف أنواع الأطعمة التي يشتمل عليها غداؤنا لتتطابق مع المقادير التي ينصح بها، تتطلب اهتماماً لا نستطيع توفيره من دون أن نهتمك زيادة عن اللزوم بطعامنا.

يتطلب التحول إلى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي فترة انتقالية، خاصة إذا كان عماد طعامنا السابق من اللحوم أو منتجات الحليب أو المأكولات التي تحتوي على السكر، ولهذا - وكما أنك لا تبدأ مزاوله الجري بالدخول في سباق ماراتون، أو تبدأ الغناء بمحاولات في الغناء الأوبرالي - لا يجب أن تتوقع امكانية التحول إلى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي بين ليلة وضحاها.

على ضوء هذه الاعتبارات، قد ينفع البدء «بنظام غذائي انتقالي»، وهذا يعني ببساطة تامة، التحول خطوة بعد خطوة، ببساطة وتعقل من النمط الغذائي الذي يتمحور حول اللحوم ومنتجات الحليب والسكر إلى نظام غذائي يتألف من الأطعمة الطبيعية الشمولية، لأن «النظام الغذائي الانتقالي» يمنح جسمك الوقت الضروري للتأقلم مع مصادر جديدة للتغذية ويوفر لك الفرصة لإجراء تعديلات في نمط وعادات أكلك تدريجياً.

يشتمل نظام الغداء الانتقالي على كل الأطعمة التي تنص عليها

توصيات النظام الماكروبيوتيكي، وايضاً على بعض الأطعمة المألوفة لديك أكثر والتي كنت معتاداً على أكلها. ولكن، على أي حال، لا يتضمن المأكولات التي تعتبر الأقل نفعاً لصحتك، مثل اللحوم والسكر. يتألف الجدول (٢) من ثلاثة أنواع؛

لائحة (أ) يتضمن أمثلة عن أنواع الطعام التي يوصى بتناولها يومياً.

لائحة (ب) أمثلة عن بعض الأطعمة الانتقالية.

لائحة (ت) أمثلة عن الأطعمة التي من الأفضل تجنبها.

الأطعمة التي تتضمنها اللائحة (ب) هي التي من المحتمل أن تحتاج إلى اضافتها إلى نظامك الغذائي لفترة من الوقت.. فيما تثار ببطء على تقليل كمياتها وتكرار تناولها. الأطعمة التي تتضمنها اللائحة (ت) هي التي من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن تتلائم، على المدى الطويل، مع نظام غذائي صحي.

يحتاج بعض الأشخاص لفترة غذاء انتقالية تدوم أشهر قليلة فقط، بينما يحتاج آخرون إلى فترة أطول من ذلك. في الواقع، لا يوجد وقت مقرر ومحدد لفترة الغذاء الانتقالي. وقد لا يحتاج بعض الأشخاص إلى الفترة الانتقالية بتاتاً، خاصة إذا كان نمطهم الغذائي السابق متوازناً نسبياً وشمولياً. كل واحد منا لديه عادات طعام مختلفة، وبعضنا طوّر لنفسه عادات غذائية جيدة نسبياً في السنوات المبكرة من حياته (الفترة التي تتكون فيها العادات). ولكن الكثير منا اعتمد في غذائه وبصورة كبيرة على الحلويات والمأكولات السريعة والسهلة والتي تؤكل على عجلة. وتشكل هذه التنوعات في الأكل خلال الفترة الانتقالية فرقاً كبيراً في شعور الشخص، الذي يبدأ بالنظام الغذائي الماكروبيوتيكي، بالراحة.

إحدى الطرق الجيدة للبدء بالتحول إلى التغذية الماكروبيوتكية هو اعتماد وجبة ماكروبيوتكية رئيسية، واحدة على الأقل يومياً. ويمكنك أن تأكل كلاً من الأطعمة الموصى بها والأطعمة الانتقالية حسب ما تمليه عليك الحاجة. وباعتماد هذه الوجبة الواحدة، المحضرة جيداً وذات القيمة العالية، كأساس للتغذية اليومية، تستطيع أن تخفف وتلغي الأطعمة الانتقالية من نظامك الغذائي خلال فترة من الوقت.

### جدول (٢)

#### ١ - المأكولات التي ينصح بها

• البروتينات،	• الأسماك والمأكولات البحرية،
لوبيا	سمك الشبوط
فاصوليا حمراء	الحار
حمص	سمك موسى الفلطح
فاصولياء عريضة	سمك قنيد
فاصولياء بيضاء	السمك البحري الفلطح
لوبيا سلا	سمك الرنكة
الصويا	الصفد
مشتقات الصويا	القريدس
	الترويت
	السلطعون

البنجر	بنر عباء الشمس	● الحبوب الكاملة:
اللفت	الجوز	خبز الشعير
● المحليات:	البندق	الأرز الأسمر
زبدة التفاح	القميز	الذرة
عجينة الشعير	● الخضار:	مشتقات الذرة
عصير الفواكه	الهلين	الكوسكوس (أكلة مغربية)
رب الأرز	الملفوف	البرغل
● الأعشاب الجهورية:	الجزر	الشوفان
(تباع في محلات خاصة)	القرنبيط	الدُّقْن (الذرة البيضاء)
أجار - أجار	الكرفس	الشعيرة
أرامبي	الخيار	الأرز الحلو
دولسي	الكرنب	للقمح
ميجكي	الكراث	قمح الراي (Rye) الشانولر
كيلب	البصل	● الزيوت والبنزور والمكسرات:
كمبو	البقدونس	زيت الذرة الخام وزيت
نوري	البازلاء	السمسم
وكامي	فجل	اللوز
● الفاكهة:	بصل أخضر	فستق للعبيد
الفواكه التي تنمو في منطقتك	القرع	جوز للبيكان للبرازيلي
أو في مناطق مناخية مشابهة لها.	فاصولياء خضراء	بنر الليطيين
		زيت عباء الشمس

## ب - الماكولات الانتقالية (يجب أن تكون طبيعية)

عصير الفولكه	• منتجات الحليب	• دواجن:
الكريب فروت	زبدة	ديك الحبش
الليمون الحامض	جبنة بيضاء طبيعية	دجاج
الزيتون	حليب	بط
البرتقال	لبن زبادي -	اوز
بابايا	• حلويات وماكولات خفيفة	• سمك وماكولات بحرية:
عصير الخضار	الموز	سمك التونا
	الفستق البرازيلي	السالون
	الكاجو	السيف
	جوز الهند	الأسماك التي تحوي زيوت
	التين	وكلما صغر حجمها كان افضل

## ت - الماكولات التي يجب تجنبها

العسل	• البيض:	• اللحوم:
السكر	بيض الدجاج	لحم العجل
• مواد أخرى:	الكافيار	لحم الضأن
الكحول	• المحليات:	الماعز
التوابل	المحليات الاصطناعية	الأرنب
	الشوكولاته	الحيوانات البرية.



□ ينصح باستهلاك كميات من الأطعمة الانتقالية أقل مما في العادة، وأن تؤكل حسب ما تستدعي الحاجة، وليس مع كل وجبة، وتكون لفترة محددة مسبقاً.

□ نظراً إلى ضيق المساحة لا يتضمن هذا الجدول كل أصناف الأطعمة التي يمكن أن يشملها النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، ويعتبر ما جاء في الجدول هو أمثلة عامة عن الأطعمة التي ينصح بأكلها في المناطق المعتدلة المناخ.

### طهو الأطعمة

العامل الآخر المهم في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي الذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار هو كيف يجب أن نطهو هذه الأطعمة، وهذا يعني في الأساس أن نتعلم الطرق الصحيحة لتحضير أنواع مختلفة من الأطعمة الشمولية النافعة بصورة تجعل الوجبات التي نتناولها لا تحتوي على الكثير من الزيوت أو الأملاح، وليست مطهّوة أكثر أو أقل مما يجب وتحتوي على مكونات متوازنة بالشكل الصحيح.

يعتبر الطبخ، في الواقع، مهارة يمكنها أن تبدل حالتنا الصحية نحو الأحسن أو الأسوأ، ونحن لا ندرك إلا قليلاً، إن هذا النشاط اليومي البسيط يملك مفتاح صحتنا وعلى سعادتنا في الحياة نتيجة لذلك، ولا ندرك أيضاً أننا من خلال هذا الفن الهام، الذي غالباً ما نقلل من قدره، نستطيع التحكم بما ندخله الى كينونتنا. ولذلك، من الأهمية بمكان أن نتعلم فن الطبخ بانتباه وأن نزاوله باستمرار، لأن تحضير الوجبات والأطباق هو أبعد بكثير من مجرد عملية صنع أكلات شهية وطيبة المذاق. ويعتبر تعلم كيفية تحضير الطعام بطريقة صحيحة، دون أن نفقد إطلاقاً المذاق اللذيذ، خطوة أساسية على الدرب الى الصحة وطول العمر.

## فترة التأقلم والتعديل

بصورة عامة، ليس من الصعب بتاتاً التحول إلى نظام غذائي أفضل، لأن الأطعمة الطبيعية يمكن أن تكون شهية ولذيذة اللذيق، لذا خضرت جيداً، ولكن من المحتمل أن يكون الامتناع عن تناول الأطعمة الضارة صعباً، بشكل أو آخر، فعندما نبدأ بتخفيض استهلاكنا لبعض انواع الأطعمة التي نرغب بالتخلي عن أكلها، غالباً ما نكتشف أننا «مدمنين» على معظم هذه المأكولات. ونعرف كلنا التشويق الموجود عند «الدمنين» على بعض المأكولات. مثل رقائق البطاطا والمشروبات الغازية والهامبرغر والآيس كريم (البوظة) والأواح الشوكولاته.

لا تختلف عملية التوقف عن تناول الأطعمة الضارة عن عملية التوقف عن التدخين، أو أي مادة أخرى اعتدنا عليها لفترة طويلة. وقليل منا قد يكون بإمكانه التغلب عن أكواز البوظة أو المأكولات السريعة أو أي مأكولات أثيرة لنهم دفعة واحدة. ولكن أغلب الذين يستطيعون ذلك يكتشفون لاحقاً أن ذلك أدى إلى خضه كبيرة في أجهزتهم البنسية، فرغم أننا من الناحية الفكرية نستطيع أن نستوعب أهمية الأكل الصحيح ونستطيع أن نقرر بسهولة تغيير عاداتنا في الأكل، يجب أن ندرك، من ناحية أخرى، أن أجسامنا تتغير ببطء أكثر مما تفعل مسارات عقلنا، بإيقاع غريزي هو من خواص الجسم الأصلية للطبيعة العضوية.

ولهذا، عادةً ما يكون من الحكمة أن نباشر تدريجياً، ومنح أجسامنا الوقت الذي تحتاجه للتأقلم مع مصادر تغذية أكثر فائدة وشمولية.

### النظر في العادات الغذائية القديمة:

بغض النظر عن نوعية النظام الغذائي الذي قد يتبعه شخص ما، نعرف من الخبرة أن دوراً قسرياً من التغيير السريع يؤدي إلى ردات فعل حادة، وبكلام آخر، إذا جاهدنا فوق طاقتنا أو كنا شديدين جداً مع أنفسنا في البداية، يحتمل أن نواجه مشاكل مختلفة (منها على سبيل المثال، جموح مفرط على الأكل) نتركنا نشعر بالاحباط، وقد ينتج عن هذه الطفرات تقلبات في مستويات سكر الغلوكوز في الدم. يمكنك تجنب هذه الازعاجات بأن تكون حساساً لحاجات جسمك وبادراك تأثير الأطعمة المختلفة على جسمك، ويقل احتمال وقوع الانتكاسات إذا عملت على تضمين غذائك أنواعاً مختلفة من الحبوب والبقول والخضار والحشائش البحرية والشوربات والبذور، وعلى تنويع طرق تحضيرها وطبخها.

إذا عانيت من طفرات جموح متكررة للأكل، فربما أنت تحتاج إلى بذل جهد أكبر والتفكير أكثر في تحضير وجباتك. قد تجد أن ليس لديك الوقت الكافي أو غير متحمس لظهو الوجبات المناسبة، أي واحدة من هذه المشاكل قد تؤدي إلى نمط غذائي غير منظم تكون له تأثيرات ضارة على صحتك. ولكن حتى السلوك الكسول أو المتصعب يمكن تغييره مع الوقت إلى سلوك مسترخٍ ومسؤول. وفي الحقيقة، تجبرنا هذه الصعوبات التي ننزلها بأنفسنا، في النهاية، على العودة أدرجنا والبدء ثانية بطريقة عقلانية.

يقودك التصلب في وضع اهداف لنفسك إلى الفشل فقط، وبدلاً عن ذلك، كن واقعياً بالنسبة للمناخ الذي تعيش فيه خلال عملية تغيير نظامك الغذائي، وتذكّر أن أفضليات الأطعمة عندك - حتى حاسة الذوق

عندك - سوف تتبدل وتحسن مع مرور الوقت، وسيكون باستطاعتك أن تتبين الارتقاء الواضح في عادات أكلك، ولكن هذا يتطلب الصبر وعامل الوقت الأساسي (وهذا ليس عذراً، على أي حال، كي تطاوع نفسك على شهوات الطعام).

ستعثر حتماً، في النهاية، على التوازن الغذائي المناسب لك وهذا يجب أن يقع نوعاً ما بين أن تكون من جهة راضياً أكثر مما يجب إلى نظامك الغذائي وبين أن تكون محترساً زيادة عن اللزوم، من جهة أخرى.

وبعد أن ينقص من وزنك بضع كيلوغرامات زائدة، وتعاني نوبات صداع ونزلات برد أقل، وتتباهى ببشرة صافية وبحالة نفسية أكثر ايجابية، ستكتشف أن منافع الأطعمة الطبيعية تجعل من السهل اغفال الأطعمة الضارة والوصول إلى خيارات صحيحة أكثر. يرتد قليل من الأشخاص إلى عاداتهم القديمة بعد أن يكتشفوا بأنفسهم تأثير مختلف الأطعمة على صحتهم وبعد أن يبدأوا اختبار الاحساس بالرفاهية البدنية التي تترافق مع الأطعمة الماكروبيوتكية الشمولية والنافعة.

### تغيير العادات:

الخطوة الأولى نحو تحسين نظامك الغذائي هي التخلي عن الأطعمة التي هي الأقصى شططاً والأكثر ضرراً في نظامك الغذائي، مثل اللحوم والسكر، ثم البدء بإدخال الحبوب الكاملة والخبز المخمر طبيعياً، والتقليل من استهلاك منتجات الحليب مثل البوظة (الآيس كريم) والأجبان، واستبدال، بعد ذلك، الأطعمة المجمدة والأطعمة القلية بغيرها طازجة. وجرب أيضاً مشتقات الصويا المختلفة والحلّيات المصنوعة من رب عجائن الحبوب مثل رب عجينة الشعير، ورب الأرز. حاول، خطوة خطوة،

طهو الحبوب الكاملة ومنتجات الصويا بطرق مختلفة، واختبر الكثير من أصناف الأطعمة الطبيعية المختلفة وتذوقها.

قد يكون من الصعب، في البداية، الامتناع عن التهام شطيرة بيتزا، أو آيس كريم الشوكولا والبندق أو أي من الأصناف الأخرى الغربية من الأطعمة الضارة، وهي الواقع سيكون الأمر غريباً إذا لم تتناكب الرغبة في تناول هذه المأكولات. مثلما يكون الأمر غريباً إن لم يتناكب التوق إلى النيكوتين عندما تحاول التوقف عن التدخين، ولهذا عندما تشتاق إلى السكر واللحوم ومنتجات الحليب، سينفك استبدالهم بأطعمة أكثر فائدة وشمولية من أصناف مماثلة.

وعلى سبيل المثال، إذا كنت معتاداً على تناول الكعك المحلى مع وجبة الافطار، حاول استبداله بكعك مصنوع من الدقيق الكامل المحلى بمواد طبيعية شمولية نافعة مثل رب عجينة الشعير ورب الأرز. وإذا كانت اللحوم والبيض والأجبان هي الأطعمة التي تشوق إليها استبدالها بأطعمة أخرى غنية بالبروتين والزيتون الطبيعية - مثل الأسماك والمأكولات البحرية ومشتقات الصويا والبقول والمكسرات كما يمكن صنع انواع مختلفة من بدائل الجبنه (مثل التوفو المستخرج من الصويا) - وقد ترغب بتجربة الأنواع المختلفة من «التوهو برغر» أو «التمبيه برغر» أو «برغر الخضار» المصنوعة من مشتقات الصويا إذا كانت نفسك تواق إلى الهامبرغر، وسوف تجد في المحلات المخصصة لبيع الأطعمة الصحية تشكيلة من الحلويات والوجبات الخفيفة، بدءاً بالسكاكر ووصولاً إلى رقائق الذرة، إن هذه المأكولات مفيدة لك خلال فترة تحولك من نظام غذائي مليء بالأطعمة المصنعة والمعالجة كيميائياً إلى نظام أكثر نفعاً وشمولية، ولكن لا تنسى أنَّ المأكولات الجاهزة، مهما كانت مكوناتها

طبيعية، لا تعوّض ولا تضاهي الوجبات التي تحضرها بنفسك في المنزل. والهدف من ذلك ليس استبدال طبقك المفضل من اللحوم أو الأجبان بطبق مفضل من البرغر الصحي، بل الهدف هو التعامل مع المرحلة الانتقالية بطريقة معقولة ومنطقية. والتطرق إلى اصناف جديدة من الأطعمة سيزيد من مجال خياراتك الشمولية الصحية، التي لن تشبع فقط حاسة التذوق عندك، بل ستكفي رغباتك في الأطعمة.

تاخذ أجسامنا بتنظيف ذاتها داخلياً حالاً نبدأ بأكل المزيد من الأطعمة الشمولية النافعة، وأحياناً تشتمل هذه العملية على التخلص من سموم وترسبات الدهون والمواد المخاطية التي تراكمت داخل الجسم عبر السنين بفعل النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات مفرطة من السكريات والدهنيات المشبعة والمواد الكيميائية.

وكما يتبدل فصل الشتاء إلى فصل الصيف عبر «الحالة الربيعية» الانتقالية، يحتاج التحول من نظام غثائي يتركز على منتجات اللحوم والأجبان والسكر إلى نظام غثائي يتركز حول الحبوب والخضار «حالة ربيعية» انتقالية، وهي حين يبدأ النظامين بالاندماج لفترة من الوقت.

### النظر في أنماط الطعام:

إحدى الطرق للتخفيف من تأثير مرحلة التأقلم التعديلية هو تناول الطعام على منوال أنماط الأكل السابقة أو «نسخها»، ولكن فقط باستهلاك مكونات غذائية ذات جودة أفضل. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى تناول السلطة بانتظام، تابع ذلك مع التحول إلى تنبيلات أكثر جودة ونفعاً (أي من دون منكهات اصطناعية أو ملونات أو

سكريات...الخ)، ويمكنك أيضاً الاستغناء عن المكونات الأقل نفعاً مثل الطماطم والمليونيز.

إذا كانت شهيتك للحلويات قوية تناول الحلوى المحلاة بمواد طبيعية كبديل غذائي شمولي ونافع، وفي الوقت ذاته احتفظ بكميات وافرة من فاكهتك المفضلة.

إذا كان من عادتك تناول الوجبات الخفيفة في ساعات النهار، فلا تظن أنه بإمكانك الإقلاع عن هذه العادة بين ليلة وضحاها، استمر على ذلك ولكن قدم لنفسك وجبات خفيفة طبيعية ذات جودة أفضل، خاصة وأنه تتوفر اصناف كثيرة منها، مثل رقائق الذرة، كعك الأرز، فواكه طازجة، فواكه مجففة، لوز وبندق وجوز (محمصة)، بسكوت من الحنطة غير محلّى، والرقيات غير المحلاة بالسكر، كيفما هو نمط غذائك، يعتبر تحديده والتنبيه اليه مفيداً، لأنه باتباع النمط الغذائي العام الذي أنت عليه لفترة من الزمن تدخل تدريجياً أطعمة جديدة صحية في نظامك الغذائي. عادات الأكل السيئة لا يمكن تغييرها في يوم وليلة ولكن مع الوقت وبقليل من الصبر تستطيع أنت وأسرّتك في النهاية من ارساء قواعد أكل أفضل.

### عينة عن قوائم الطعام الانتقالية لفترة محددة

الأحد	الاثنين	الثلاثاء
حبوب كاملة والفلز Waffles مع صلصة التفاح قهوة حبوب	خليط السبعة حبوب الساخن من الذرة مفلاز Muffins مهلبية اماسيك من الحبوب الحلوة	قطايف من الطحين الكامل مع جيلو والقيمبه من مشتقات الصويا والدقائق شراب الزهورات
وجبة الغداء	وجبة الغداء	وجبة الغداء
شوربة البصل سندويش فلافل بالخبز الأسمر والطرطور خضار مشكلة مهلبية اماسيك خلطة فاكهة	شوربة شعيرية بالخضار سندويش جبنه الصويا خضار مشكلة كوب من الفاكهة الطازجة	شوربة العدس سندويش من لحم الحنطة مع الفس والفريز خضار ملازجة
وجبة العشاء	وجبة العشاء	وجبة العشاء
شوربة نرة ملازجة عجينة الدخن سمك Halibut المخبوز سلطة خضراء كرز	شوربة الميزو لرز أسمر مقلل يخنة للخضار ولحمه للحم سلطة مشكلة	شوربة مقلية وسمك مقلي حشائش بحرية سمسم سلطة الخيار جيلاتني الفاكهة (Kanten)



الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كرواسان من الحبوب الكاملة خليط ساخن من السمسم والشوفان مع مهلبية اماسيك	خليط بارد من الحبوب الكاملة مع مهلبية اماسيك وخبز ساخن من اللزة	توفو مغشوق مع خبز اسمر Muffin خبز اسمر و Muffin انجليزية Dot meol وجبة الشوفان	خبز اسمر تون ارض Muffin Dot meol وجبة الشوفان
شوربة البازلاء برغر الصويا مع الخلل البيتيه والخبز من الطحين الكامل سلطة الملفوف كمكة فواكه	شوربة بالخضار حمص بطحينة مع خبز اسمر وزيتون سلطة مشكلة	فاكهة طازجة شوربة الميزو سلطة معجنات مكسرات محمصه	فريز شوربة المعكرونة مع الخضار فيليه سمك مقلي خضار طازجة خل التفاح الساخن
سنينية قمح (Pilaf) حساء السمك تعبيه (مشتقات الصويا) مع يخنه البصل خضار مسلوقة سطة مشكلة حشائش بحرية	شوربة لرز اسمر فيليه سمك Sole مشوي مع الليمون قرع مشوي قرنبيط مسلوقة طرطور طحينة	شوربة الخضار خضار مقلية وقريدس ولرز اسمر حبة طويلة سلطة خضراء كمكة تفاح	سلطة القرع فاصوليا حمراء مع الجزر والبصل خبز نرة بصل مقلي سلطة مشكلة

## الوجبات اليومية

### وجبة الافطار:

من المؤكد أن يتساءل معظم الأشخاص حليثي العهد باللاكروبيوتيك ما الذي يبقى للأكل عندما يبعد البيض والحليب والجبن وعصير البرتقال والمعجنات الحلوة من طاولة افطارنا الصباحية.

انه من المفيد كما أشرنا سابقاً التحول التدريجي للأغذية الصحية، فمثلاً إذا كنت ممن اعتادوا على تناول المعجنات مثل الكروسانت أو الكيك حاول أولاً استبدالها بمعجنات من الحبوب الكاملة غير المحلاة واستعض عن الحليب بالاماساكي (كريمه طبيعية حلوة مصنوعة من الحبوب الكاملة تباع لدى محلات الأغذية الطبيعية)، وإذا كنت من المتعدين على أكل المعجنات بالقطر حاول استبدالها بمعجنات من القمح الكامل المحلاة برب التفاح مثلاً.

أما بماذا تستعيز عن البيض والأجبان فيمكن تجربة التوفو مع الخبز الكامل المحمص. هناك أيضاً حليب الأرز وحليب الصويا يمكن تسخينهما وشربهما صباحاً، وهناك أيضاً حبوب الإفطار الكاملة غير المصنعة تجارياً ويجب الحرص على التأكد من خلوها من المضافات الكيماوية والتي عادة ما تتوفر في محلات الأغذية الصحية، ويمكن الاستعاضة عن القهوة والشاي بقهوة الشعير المحمص أو شاي البانجا أو شاي بعض أنواع الأعشاب.

على أية حال هناك بعض الأشخاص لا يحرصون على الافطار في الصباح فلهؤلاء نقول أنه يجب أن تكون الوجبتان الاخرتان أي الغذاء والعشاء وافيتين وشاملتين للعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، لذا يجب الحرص عليها، وإذا كان وقت وجبة الغذاء لا تسمح لك أن تحصل على وجبة متكاملة لذا يجب عليك الحرص على وجبة الافطار وهكذا فالمقصود أن نحصل على وجبتين متكاملتين باليوم لنحافظ على صحتنا.

بالنسبة للأطفال فهم يحتاجون الى وجبة الافطار كاملة لأنهم في مرحلة نمو فلا بد من الحرص على ذلك.

### وجبة الغذاء:

في خضم الحالة العصرية التي نعيشها والتي تجبر أغلبنا على البقاء خارج البيت وقت الغذاء قد تجبرنا الذهاب إلى مطاعم غير صحيّة من ناحية الغذاء الذي تقدمه، فأغلب المطاعم تقدم أطعمة إما مجمّدة أو معلّبة وتستخدم المنكهات الضارة بالصحة مثل المونوسوديوم غلومين. المادة السرطنة المعروفة، وكذلك الملونات والمواد الحافظة المصنّعة وإلى جانب أن قائمة الطعام تحوي اللحوم ومشتقات الألبان والحلويات.

إن أغلب المطاعم تستخدم أنواعاً رديئة من الزيوت وتكثر من الزيت بالطعام لتغطية عيوب الطهارة. وإن قدموا الخبز فيقدمون الأنواع المصنّعة والمحتوية على المحسنات والمنكهات للحفاظ على طراوتها الى اطول مدة.

في الغرب يحرص بعض المتزمين بنظام الماكروبيوتك أو المرضى على جلب طعامهم معهم صباحاً من البيت في أوعية حافظة للحرارة فإذا

كان هذا الخيار ممكناً لك فلا تتركه، وأما الخيار الأدنى هو أن تبحث عن مطعم صغير يقدم أطباق قليلة تكون طازجة من الأطعمة المحلية الخفيفة تصبر جوعك إلى أن ترجع للبيت. ومن أطعمتنا القريبة للماكروبيوتك مثل الفول والحمص والخبز العربي وورق العنب بالزيت أو الكسكسي قد تكون بديلاً مؤقتاً تلجأ إليه في بعض الحالات.

وكما أشرنا إن أمكننا أن نجنب طعام الغداء من المنزل لمكان العمل فلنكن الوجبة خفيفة متكونة من الحساء يحفظ في ترمس حافظ وسندويش حمص أو لحمة القمح، أو مشتقات الصويا أو (الفاصل البيتية) وخضار مشكّلة من الخضار الموسمية.

### وجبة العشاء:

لقد ذهب الزمن الذي كانت العائلة تجتمع سوياً لتناول العشاء وأصبحنا الآن منهمكين بأعمال كثيرة أفققتنا هذا التجمع العائلي الأسري وأصبح كلُّ منا يتناول عشاءه بسرعة ليتوجه لعمل ما أو لمشاهدة التلفزيون، وأصبح العشاء فقط ملء للعدة بأسرع وقت دون التمتع بالجلسة والحديث مع الأسرة.

فإن أمكننا ولو جزئياً أو تحديد أيام معينة بالأسبوع تجتمع عندها الأسرة على العشاء فهو من الأمور المستحسنة وهي من عادات الأكل الطيبة.

إن العادات الرديئة للأكل تؤدي وبلا شك إلى عواقب على صحة الإنسان، فسرعة الأكل يجعلنا لا نمضغ الطعام جيداً وبالتالي لا يمتص الجسم المواد المفيدة الموجودة في الطعام ويسبب عدم الهضم الانتفاخ والشعور بعدم الراحة.

## إعداد وتحضير الطعام

يكمن مفتاح النجاح في اتباع النظام الغذائي الماكروبيوتيكي في تعلم كيفية طبخ المأكولات جيداً، لأنه من الممكن أن تكون الأطعمة الطبيعية لذيذة، وقد تصد الشهية، ويعتمد ذلك على طريقة تحضيرها. قد تكون كتب الطبخ، بالطبع مفيدة جداً، ولكن لا شيء يمكن مقارنته بالتعلم المباشر من خبير كفؤ في الطبخ. حالما تتعلم فنيات الطبخ الجيد يصبح تناول المأكولات الطبيعية متعة. ويجب اختبار الشعور الذي ينتج عن استهلاك وجبات شهية من الأطعمة الشمولية بشكل يومي كي نعطي هذه الأطعمة حق قدرها فعلياً.

وفي الحقيقة، يعتبر عدم اتقان الطبخ هو العضلة الأكثر شيوعاً التي تواجه الناس عندما يبدأون الأخذ بالنظام الغذائي الماكروبيوتيكي. والسبب في ذلك أن معظمنا لم يطبخ إطلاقاً مأكولات على شاكلة الحبوب الكاملة (الشعير، الأرز الأسمر، الذخن... الخ) ونتيجة لذلك نحن لا نعرف الكثير عن كميات الملح أو الماء التي يجب اضافتها، ولا الطرق المتنوعة المتوافرة لتتبيل مثل هذه الأطعمة. حتى، غالباً ما نحضر الأطعمة المألوفة مثل الخضار بشكل سيء. وهذا أحد الأسباب التي تجعل الأطفال، في أغلب الأحيان، ينفرون منها. والكثير منا لم يغامر بالابتعاد - إلا فيما ندر - عن طبخ المأكولات التي وصلته من جيل إلى جيل وأصبح الأمر لدى الكثيرين يقتصر على فتح العلبات والأطعمة المثلجة مثل البازيلاء والجزر والذرة والخضار. وكم هذه التحضيرات الغثة تختلف عن روائح الطبخات الساخنة التي تسيّر اللعب أو الحموضة اللاذعة

للمخللات المصنوعة في البيت، حتى الخضار الطازجة العادية المسلوقة خفيفاً، نجدها أكثر استهواءً في الطعم والشكل من الخضار المجلدة أو المعلبة.

تسؤل لنا أنفسنا، في أغلب الأحيان، على ادخال أطعمة مقاربة للأطعمة الطبيعية لم تكن في الحسبان، عندما تكون مهارتنا في طبخها ما تزال في المرحلة الابتدائية. وهكذا عملية قد تنفر افراد اسرتك من الأطعمة الطبيعية الى الأبد، ويمكن تجنب مثل هذه الكوارث المطبخية، إذا تعلمنا بعض الطرق البسيطة لتحضير وجبات تفتح الشهية وجذابة. وكما في كل انواع الطبخ الأخرى، تعتمد المأكولات الماكروبيوتكية على قدرة الطباخ في الامساك بمناقها وتعزيز نكهتها خلال عملية تحضيرها التي تجرى في المطبخ.

وكي نفي الطباخ حقه، على أي حال، نجد انه في الواقع أيضاً ان المذاق المعتدل الطعم للأطعمة الطبيعية غالباً ما يكون في البداية خفيفاً على الحلق المنهك وحليمة التذوق التي خدرها التعرض المستمر للملح الزائد والسكر والتوابل. ولكن رهافة حساسية التذوق تعود مع الوقت، ومع التقدم في اتقان الطبخ وتحضير الوجبات التي تصبح مقبولة وشهية كما يجب أن تكون.

إذا حدث واحترقت الفاصوليا أو الأرز في البداية، فلا تدع همتك تفتت، فمثل هذه المشاكل تواجه الجميع في البداية، ولهذا كن على راحتك في المطبخ وثابر على ما تقوم به. لا تستسلم في الأسابيع القليلة الأولى وفيما انت ما تزال تتعلم المذاقات الجيدة وفنيات الطبخ الجديدة. وبدلاً عن ذلك، اعط نفسك الوقت الكافي.

## تحضير الوجبات

الأمر الهام الذي يجب أن نتذكره حينما نتخذ القرار حول ما نستطيع لوجبة ما، هو التنوع، وتتألف الوجبة المتوازنة جيداً، بصورة عامة، - على الأقل - من طبق حبوب كاملة وطبق غني بالبروتينات وعدة أنواع من الخضار المطبوخة فوراً (بما فيها الخضار الورقية والحشائش البحرية). كما تزيد الطيبات المختلفة والتوابل المتنوعة من توازن الوجبة وغناها وتساهم السلطات والمخللات في الشكل الطازج عليها.

وهذا النوع من التنوع سيساعدك على تحقيق توازن جيد بين العناصر الغذائية والشكل والذائق.

أحدى الطرق المفيدة لتحضير وجبة هو تحضير طبق الحبوب أولاً - مثل الأرز الأسمر أو الدخن أو القمح المسلوق - ثم تابع تحضير باقي اطباق الوجبة تبعاً لهذا الطبق الرئيس. بعد ذلك حضر طبقاً من المأكولات الغنية بالبروتين ليتناسب مع طبق الحبوب الذي قمنا بطبخه، ونضيف على الأقل، طبقين مختلفين في النوع والشكل، من الخضار، مثل الجنور أو الثمار أو الأوراق (والحشائش البحرية أيضاً) كي تكتمل الوجبة. ثم نحضر شوربة تتوافق مع ما حضرناه من المأكولات. ونختار المزيّنات التي تضيفي البهجة على الوجبة وتنوع من مظهرها، مثل البقدونس أو البصل الأخضر المقطع أو السمسم المحمص. وباستطاعتنا، من خلال اتباع هذا الخط العام ان نحضر وجبة متكاملة جيداً وغنية في التنوع، ومملّة رفوف مطبخنا بالحبوب والبقول وأنواع الشعيرية والعكرونات والبنور والجوز والخضار المجففة والفواكه والحشائش البحرية يعطينا في لحظة مختلف الخيارات المفتوحة امامنا لتحضير وجبة ما. ولكن يجب أن نعي انه يمكن الوصول الى التنوع من خلال

عدد مرات تكرار تحضير كل طبق، قد يكون طعام ما صحياً ومفيداً ولنديناً إذا قدم في المناسبات، ولكن من الممكن أن تزول جاذبيته بسرعة إذا قدم ثلاث مرات في الأسبوع، وفي السياق ذاته - وجبة ما من الطعام - متوازنة ومقبولة كما يجب - قد تخسر تقبلها إذا تكرر تقديمها مراراً. (وبالنسبة للمأكولات الثابتة مثل الأرز الأسمر، الذي لربما نرغب بتكرار تحضيره غالباً ما يمكننا إضافة بعض الأشياء عليه لجعله مختلفاً وأكثر جلباً للانتباه مثل الشعير والدخن والبازيلاء والذرة الطازجة). ولا يتضمن الطبخ الجيد تعلم عند محدد من الصفات، بل هو فن ملائمة قائمة الطعام للدورة اليومية والموسمية، ولكن لا يمكن الحفاظ على الصحة الجيدة والرضى من غير التنوع. ولهذا، نجد أن الطباخ الجيد يبتكر ويصنع - ضمن المعقول طبعاً - وينوع قائمة الطعام من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن موسم إلى موسم.

وحين نقرر كيف نطبخ ما اخترنا من مأكولات علينا تذكر ان مفتاح اتخاذ القرار هو الاختلاف. ويمكن اظهار الاختلاف بشتى الطرق، وبصورة رئيسة من خلال استخدام فنيات الطبخ المختلفة والتتبيل، والوقت اللازم.

## فنون الطبخ

حين نحضر الخضار، يجب أن لا نقتصر على غليها وسلقها فقط، أو مجرد قليها، لأننا وأفراد أسرنا سنسأم سريعاً من تناول مأكولات حضرت بطريقة واحدة أو اثنتين وستصبح وجباتنا بصورة شاملة غير شهية وغير مستساغة. ولابتكار وجبات لذيذة ومفيدة نحاول استخدام اسلوبين أو ثلاثة اساليب مختلفة من طبخ الطبق الواحد، الخبز بالفرن،



السلق، القلي بقليل من الزيت، التبخير... الخ، وهذا سيوفر اختلافاً كافياً لاكتساب الشعور بتقبل الطعام، وعلينا تجنب صنع الكثير من الأطباق البخرة أو الغلية أو السلوقة.

### الملح والماء والزيت والمنكهات (المطيبات) الأخرى

تساعدنا كميات الملح والماء والزيت وغيرها من المنكهات في ابتكار مذاقات مختلفة ضمن الوجبة الواحدة وعلى سبيل المثال، يكون طعم بعض المأكولات على أفضله إذا كان مملحاً قليلاً، بينما مأكولات أخرى يكون مذاقها أفضل إذا كانت خالية من الملح. تحتاج بعض الأطباق إلى مزيد من الماء مثل الشورية واليخنة والصلصات، وبعض الأطباق الأخرى لا تحتاج إلى الماء أو تحتاج إلى القليل منه، مثل الخضار المقلية، والقرع، وتذكر هذه الأشياء عندما نطبخ سيكون لدينا المقدرة على ابتكار مختلف المذاقات المثيرة في الوجبات التي نحضرها.

### الوقت

ويمكن تحقيق نوع آخر من المذاقات المختلفة بتنوع الأطباق التي يتطلب طبخها وقتاً طويلاً مع الأطباق التي تحتاج إلى وقت قصير. بعض الأطعمة - مثل البقول والخضار الجذرية وبعض أنواع الحشائش البحرية - يكون مذاقها على أفضله عندما تطبخ على نار هادئة ببطء لمدة ساعة أو أكثر لابرز النكهة الكاملة والغنية والمشبعة (أي عندما تعقد الطبخة). وبعض الأطعمة الأخرى، في العادة الأصناف الطرية من الخضار، يفضل أن تطبخ خفيفاً - سلق قليل، أو تبخير - أو تقدم طازجة على شكل سلطة أو مختلات.

مثالاً على الوجبة الجيدة، هي الوجبة التي تحتوي على طبق «ثقيل» مثل يخنة خضار جذرية (أي جذور الخضار) مطبوخة جيداً وسلطة أو مخلل، وطبق محضر من دون زيوت مثل الشعيرية أو الحبوب المطبوخة في قدر الضغط، وهي المناسبات، طبق محضر بالزيت مثل الخضار المقلية خفيفاً.

الكثير من الأطباق الغنية بالبروتين (مثل البقول والسّمك)، والكثير من الأطباق المعتمدة على الماء (الشوربة واليخنة) أو الكثير من الأطباق المطبوخة جيداً، ستجعل الوجبات التي نقدمها أقل توازناً وأقل تقبلاً. والعكس صحيح. فإنا كانت الوجبة لا تحتوي على طبق غني بالبروتين قد نترك عندك شعوراً بعدم الرضى حتى ولو أكلت كميات كافية من الطعام، وإذا كانت الطبخة ناشفة جداً، من أي محتويات طرية أو تناسق، ستصد الشهية، وإذا كانت الوجبة بكاملها قد طبخت أقل مما يتطلب الأمر، يصبح الاهتمام أكثر في اختيار وتحضير الوان الطعام ضرورياً. ومن المفيد أن نراجع قائمة الطعام قبل أن نبدأ الطبخ كي نضمن أنها تشبع بما فيه الكفاية لإثارة الشهية من دون أن تكون «ثقيلة على الهضم» ومن الواضح أننا لا نحتاج القيام بهذه المهمة عند تحضير كل وجبة، ولكن خلال الفترة التي نقوم فيها بمحاولاتنا الأولى في تحضير الأطعمة الجديدة، يمكن أن نتعثر، ومن المفيد أن نتعلم مختلف الطرق في ابتكار التوازن والاختلاف والتنوع. وعندما تزداد خبرتنا يصبح الطبخ المتوازن يأتي طبيعياً، والنتيجة هو مأكولات ووجبات ترضي الذوق. ويفضل استخدام حسن المنطق وحسن البصيرة في المقاربة الفكرية لعملية الطبخ، ولكن من المهم في البداية أن نتعلم القواعد الأساسية واكتساب الوعي السليم حول مبادئ النظام الغذائي

الماكروبيوتيك، وتتوافر هذه الارشادات القيمة في الدورات الدراسية والكتب الماكروبيوتيكية والتي يجب على كل طبّاح - إن كان مبتدئاً أو محترفاً - مراجعتها دورياً.

وهناك هدف آخر يجب أن نسعى له، وهو ارضاء من نطبخ لهم - الذين حاجاتهم ومتطلباتهم تختلف عما نحتاجه - لنسأل افراد أسرنا أياً من الأطعمة الطبيعية يحبونها أكثر ونحضر لهم ما يفضلونه في اغلب الأحيان، احدهم قد يفضل المزيد من الملح بينما يفضل آخر القليل منه. واحد يفضل الأطباق الحلوة للناق فيما آخر يريد سمك وسلطة أكثر. وهذا لا يعني أن نحضر وجبات مختلفة لهم كل يوم - ولكن يعني أن نقوم بالتعليلات في قائمة الطعام الأسبوعية وذلك بتحضير طبق اضافي من هذا أو ذاك.

ومن المفيد أن يكون عندنا مجموعة متنوعة من الخضار الطازجة لتحضير السلطات فوراً. كثير من الطباخين يميلون الى تجاهل اهمية الأطعمة الخفيفة، والسلطة تخفف عن كاهلك تحضير الخضار المطبوخة اكثر من اللازم، إلى أن نكتسب الخبرة في تحضير أطباق خفيفة من الخضار الطازجة كما وأن توسع خبراتنا في الطبخ لتشمل آليات طبخ مأكولات من بلاد أخرى، سيجعلنا قادرين على ابتكار ألوان من الطعام ممتعة ولذيذة كل يوم من أيام الأسبوع، وإذا كان افراد أسرتنا يفضلون المأكولات السريعة، نحاول أن نرضي رغباتهم بابتكار أطعمة مشبعة مثل البخنه والشوربة المفضلة عندهم والفاصوليا المشوية والسمك المقلي بقليل من الزيت وسلطة الملفوف والبصل المغلي واكواز الذرة المشوية وحساء السمك والبرغر من الصويا وطبق نباتي وستيك من مشتقات الصويا وما الى ذلك. من المهم أن نتجنب الانزلاق الى استعجال الطبخ (حتى

ولو كان يتألف كله من اطعمة طبيعية) يتضمن تحضير وجبات بسيطة جداً وغير مناسبة بدلا عن وجبات متوازنة ومتكاملة جيداً. فهذه ليست الطريقة الى الصحة والحياة الطبيعية لنجعل من أولوياتنا تكريس الوقت والجهد الكافيين لتحضير الوجبات اليومية. فيما الأمر يتطلب بعض التنازلات في أساليب حياتنا العصرية المحمومة، ما يزال في الامكان، حتى مع قصر الوقت المتاح، تحضير المأكولات الشمولية. وهذا سبب آخر لتلقين أصول الطبخ الماكروبيوتيكي على يد مدرس كفؤ.

سوف نتعلم الطرق المختلفة التي اكتشفها الآخرون للتغلب على مشكلة «قلة الوقت». إن عامل الوقت قد يواجهنا في البداية ولكن مع الممارسة والمران نصل الى حلول وطرق شخصية لاستغلال الوقت المتاح. مثال ذلك الاستفادة مما تبقى من وجبة الأمس لتكون جزءاً من طبق يحضر اليوم، حيث يمكن بعد اضافة بعض الأشياء عليه يتكون لدينا طبق جديد ذو مذاق مختلف عن الأمس. إن التجارب الفردية لا بد منها للوصول الى الحلول المثلى للوقت.

يجب أن لا نسمح بالانزلاق مجدداً إلى عادات الأكل السيئة، وتوقيت الوجبات والاعتماد على المأكولات السريعة - حتى ولو كانت مشتراة هذه المأكولات من محل لبيع الأطعمة الصحية والمأكولات مثل البسكويت والسندويش والعجنات والشوربات الفورية والشعيرية الفورية لا تبعد إلا قليلاً عن المأكولات السريعة الغثة. فمثل هذا الاقتصار لا ينفع، ويستحق النظام الغذائي مقدراً معيناً من الوقت والاهتمام، وكلما أسرعنا بادراك هذه الحقيقة، استطعنا مبكراً، تكوين روتين يفيئنا. لنتذكر أن لكل شيء ثمن. وتتطلب الصحة الجيدة أكثر من كبس ازرار المايكرووييف. وسنجد، مع الوقت، أن مكاسبنا تستحق جداً الجهد الذي

بذلنا. وفي الواقع، سنجد أن الوقت والطاقة المبذولين في التدريب على عادات الطبخ والأكل الجيدة يتساويان مع مستوى الصحة والعافية اللتين سنتمتع بهما.

من الواضح، إذن، أن تعلم كيفية الطبخ جيداً هو مسألة من أعلى الدرجات أهمية، وهي مفتاح النجاح في الماكروبيوتيكية.

وخلاصة القول، هنالك ثلاث نقاط رئيسة يجب أن نضعها في بالنا عندما نبدأ بالنظام الماكروبيوتيكي،

- ١ - لننتقدم ببطء ولكن بحزم ثابت، مثل السلحفاة وصبرها وعزمها بدلاً من التمثل بالأرنب الناجح ظاهرياً. نَمُقْ بثبات وخطوة بعد خطوة.
- ٢ - لنتعلم الطبخ الجيد، ولنوفر وقتاً للطبخ في البداية لأن حياتنا وصحتنا يعتمدان على ذلك، في المدى الطويل.

٣ - لننتجوز في النهاية النظام الغذائي الانتقالي، ولننتذكر ان النظام الغذائي الانتقالي هو نقطة الانطلاق من نظام غذائي غير صحي الى نظام صحي. وفيما هذا النظام الانتقالي صحياً أكثر من النظام الذي يعتمد على اللحوم ومنتجات الألبان والسكر، لكنه ليس طريقة الأكل التي باستطاعتها أن تجلب الصحة الجيدة الحقيقية، تختلف المدة التي نحتاج إليها في النظام الغذائي الانتقالي، بالنسبة للبعض ستأخذ شهوراً وللبعض الآخر قد تأخذ سنوات، ولكن في مرحلة ما تتجاوز الأمر الى النظام الماكروبيوتيكي الاساسي إذا كنت ترغب أعلى مستوى من الصحة والعافية.

## أواني الطبخ

مما لا شك فيه أن الأواني التي نطبخ فيها طعامنا لها تأثير على نكهة الطعام المطبوخ فيها كما هو الحال بالنسبة لمهارة الطباخ معذ الطعام. فالمثل الشعبي يقول بأن فلاناً نفسه بالطعام جيد، وأن جزءاً من هذا النفس يأتي من الأواني التي يطبخ فيها.

الأواني الموصى بها في الماكروبيوتك السيراميك والزجاج وأواني الفخار والحديد للطللي بالهنا والسنتل ستيل ١٨/١٠ وهو الأكثر توفراً في وقتنا الحالي. إن هذه للعادن التي أشرنا إليها لا تتفاعل ولا تترك أي طعم بالطعام على العكس من الأواني الأخرى والتي تترك سموماً بالطعام ولو بمقدار قليل فإن تراكمه بالجسم لمدة طويلة بالتأكيد سوف يترك أثراً. هذه الأواني عادة ما تكون مصنوعة من الألنيوم أو الحديد للطللي بالتفلون أو ما يسمى الأواني التي لا يلتصق فيها الطعام.

كذلك الأفضل استخدام الغاز في الطبخ بدل الكهرباء. فالعروف لدينا أن الطعام المطبوخ على الحطب اللذ وأطعم من الطعام المطبوخ على الغاز وكذلك طبخ الغاز أفضل من الكهرباء.

ولكن في حال عدم توفر الطبخ على الحطب في أماننا هذه فإن الطبخ على الغاز أفضل بكثير من الكهرباء والحقيقة الطبخ على الكهرباء تضر بالطعام حيث أن الأشعاعات التي تولد الحرارة وتترك أثرها أيضاً بالطعام الذي نأكله ونفس الحال بالنسبة لأفران الليكروويف فإنه أيضاً لا يُنصح بها.

- وفيما يلي بعض التوصيات العامة بالنسبة للأواني في المطبخ:
- حفظ الحبوب والبقوليات الجافة في قناني زجاجية.
- اقتناء قطعة خضار يدوية لتقطيع الخضار.
- وسكين حادة تستخدم فقد للخضار والسكين المصنوعة من الحديدكربون ستيل تحافظ مع حلتها أكثر من المصنوعة من الستينلس ستيل.
- من الممكن استخدام قنور الضغط لطهي الحبوب والبقوليات.
- استخدام أدوات الطبخ الخشبية، مثل الملاعق الكبيرة ولوحة تقطيع الخضار.
- السكين الحادة تقطع برفق ولين لذا يفضل استعمالها وإبقاؤها كذلك.

## تحضير وإعداد الأطعمة للطهي

### الفصل والتنظيف:

بالنسبة للخضار فمن الفضل غسل الخضار قبل تقطيعها بوقت قصير وذلك لأن الخضار تفقد بعض نضارتها بسرعة أكثر بعد غسلها. أما بالنسبة لجذور الخضار مثل الجزر أو الشمندر مثلاً يتم تنظيفها وغسلها باستخدام فرشاة طبيعية مصنوعة من ليف طبيعي مع ملاحظة عدم إزالة القشر فهو غني بالمواد الغيدة. أما الخضار الورقية فالأفضل نقعها بالماء البارد لمدة ثوابن قبل غسلها جيداً بالماء لإزالة التراب وما يعلق بها من شوائب. تشطف أعشاب البحر بالماء البارد أولاً ثم تنقع لعدة دقائق حتى نتخلص من الصوديوم الزائد الموجود بالأعشاب وكذلك تلين هذه الأعشاب ويسهل تقطيعها بعد ذلك.

أما الحبوب والغلل فتتنظف أولاً من الشوائب وذلك بفردّها بصحن مسطح كبير، بعدها تغسل الحبوب وذلك بوضعها بوعاء وتغلى بالماء البارد وتحرك بالأصابع وتعاد هذه العملية عدة مرات وبعد تغيير الماء بكل مرة حتى يكون الماء صافياً بعد ذلك توضع الحبوب في مصفاة وتشطف للمرة الأخيرة.

معظم البقوليات تحتاج لأن تنقع في الماء لمدة تتراوح بين ستة ساعات إلى ثمان ساعات قبل الطهي عند العلس وللشئ فانهما لا يحتاجان إلى نقع. عملية النقع عادة تساعد في اطراء وتلين البقوليات وبالتالي تسهل



عملية الهضم وتقلل مدة الطهي. وتجدر الإشارة إلى عدم استعمال الكاربونات لتلين البقوليات لضررها البالغ على الجسم ويستعاض عنها بعشبة البحر المسماة (كومبو) فهي تقوم بنفس الغرض وهي أفيد للجسم، نفس الشيء قد ينطبق على الحبوب كالأرز الكامل أو القمح الكامل.

### التقطيع:

إن تقطيع الخضار بأشكال مختلفة قبل الطهي وبأحجام صغيرة نسبياً يقلل وقت الطهي وبالتأكيد فإن الأشكال المختلفة لقطع الخضار تعطيها منظرًا مشهيًا ويفتح النفس للطعام.

إن وقت الطهي على النار في الصيف يوصى به أن يكون قليلاً لذا فلا بد من تقطيع الخضار بأحجام صغيرة.

### الطهي:

الطهي في الماكروبايوتك يختلف كثيراً عن ما تعودنا عليه في إعداد وطهي أطباقنا التي تعودنا عليها.

في الماكروبايوتك الطبق الرئيس أو الجزء الأكبر من الوجبة هو الحبوب محاطاً بالأطباق الثانوية من خضار وحساء ومتبلات تضافي على الوجبة الألوان والنكهة والمنظر الشهي.

في السطور القليلة التالية نحاول شرح بعض تفاصيل خطوات الطهي وإن كنا نشعر أن الطريق الأفضل لتعلم وتقان الطهي في الماكروبايوتك هو حضور دورة لمدة أسبوعين لتعلم الكثير عن الماكروبايوتك على يد متخصصين.

يتم طهي أغلب أطعمة الماكروبايوتك إما باستخدام قدور الضغط أو الغلي بالماء أو البخار أو الطهي بدون ماء اعتماداً على المياه الموجودة بالخضار نفسها أما القلي فيستخدم بين الحين والآخر إما بصورة تقليب بزيت قليل أو الزيت الغزير، كذلك يستخدم التحميص بعض الأحيان.

### طهي الحبوب:

عادة ما نستخدم الطهي بقدور الضغط لذا سنتكلم عن طهي الحبوب باستخدام هذه القدور.

أولاً نوضح الحبوب بعد غسلها كما أشرنا سابقاً في قدر الضغط مع كمية من المياه كما هو موصى بها في وصفة إعداد الطبق المطلوب. يضاف قليل من الملح بالطبع ملح البحر، يغلق القدر ويوضع على النار إلى أن يصل القدر للضغط المطلوب بعد ذلك نقلل النار إلى الدرجة المطلوبة ونترك القدر على النار للمدة الموضحة في الوصفة. أما إذا أردنا غلي الحبوب في قدر عادي فإننا نضع الحبوب في القدر ونضيف الماء البارد حسب ما هو موضح بوصفة إعداد الطبق، ونتركه حتى يغلي ومن ثم نقلل شعله النار لآخر درجة، نضع موزعة الحرارة تحت القدر، نترك الحبوب تنضج دون أي تدخل لمدة من الوقت حسب ما هو موضح في وصفة إعداد الطبق. إنه من الأفضل عدم تحريك الحبوب خلال مدة الطهي.

عندما تنضج الحبوب نرفعها عن النار ونتركها لمدة أربع لخمس دقائق سواء كانت في القدر العادي أو قدر الضغط.

عندما يتبقى شيء من الحبوب فإنه من الممكن حفظها في الثلاجة لمدة قد تصل إلى بضعة أيام دون أن تتلف، فقط عندما نحتاجها نخرجها من الثلاجة ونعيد تسخينها. البعض يجد طعم هذه الوجبة ألد، وأيضاً

تعلمنا عدم الاسراف. يقول جورج اوساوى مؤسس الماكروبايوتك في أحد كتبه: (لا ترم. ولا حتى حبة واحدة فإن فعلت فلقد أجمرت وستفال العقاب عاجلاً أم آجلاً، فلو كل واحد منا رمى حبة واحدة فقط في كل وجبة فأننا نكون قد أضعنا ما يكفي أكثر من مليون إنسان لمدة عام كامل). الطهي بالبخار عادة لا ينصح به لطهي الحبوب، ولكنها طريقة جيدة لإعادة التسخين المشار إليها أعلاه.

يوضع الماء بمستوى سنتيمتر إلى ثلاث سنتيمترات في قدر البخار ويوضع داخله الصفاة وبها الحبوب المراد تسخينها ويوضع القدر على النار وإلى أن يصل الماء الى درجة الغليان وبعدها أخفض النار إلى أقل درجة واتركه لمدة خمس دقائق، ارفع للصفاة وما بها من حبوب لتكون جاهزة للتقديم.

### طهي الحبوب سريعة الطهي:

بالنسبة للحبوب سريعة الطهي مثل البرغل أو الكسكسي وهي عادة سهلة الطهي نقوم باضافة البرغل للماء الغلي حسب وصف طهي الطبق ثم نضيف قليلاً من ملح البحر ثم نقلل النار الى أقل درجة وندعه ينضج لمدة خمس إلى عشر دقائق وبعدها نطفئ النار ونترك القدر في مكان دون تحريكه لمدة عشرين دقيقة، وبعدها يكون الطبق جاهزاً. أما بالنسبة للكسكسي فيجهز بنفس الطريقة ولكن بوقت أقل.

### طهي شميرية الحبوب الكاملة والمعكرونة:

نضع كمية كافية من الماء في القدر ونضعها على نار متوسطة، مع ملاحظة أن يكون القدر كبيراً نسبياً وكذلك كمية المياه حتى لا

تتلاصق الشعيرية مع بعضها البعض. عندما يبدأ الماء بالغليان نضيف الشعيرية ونترك القدر دون تغطية على النار إلى أن تنضج الشعيرية، نأخذ شعيرية واحدة ونقطعها لنعرف ما إذا نضجت أو لا. ومن الممكن إضافة القليل من الملح والزيت وورقة الغار حتى لا تلتصق وتعطيها النكهة الطيبة.

بعد ذلك نستخدم المصفاة لإزالة الماء ونشطف الشعيرية بماء بارد مباشرة وبذلك تكون الشعيرية جاهزة.

### طهي البقوليات:

أغلب أنواع البقوليات تحتاج إلى وقت طهي أطول من الحبوب بالنسبة للبقوليات صغيرة الحبة مثل العدس أو الماش، بعد غسلها بالماء البارد نضعها بالقدر ونضيف كمية الماء حسب وصفة إعداد الطبق، نغطي القدر ونضعه على النار إلى أن يغلي بعدها نخفف النار إلى أقل درجة ونتركها للمدة المحددة بالوصفة، ويضاف الملح قبل أن ينشف الماء بقليل.

أدوكي بيتز أو الفاصوليا بأنواعها أو الحمص أو السوي بيز فتغسل أولاً ثم تنقع طوال الليل.

توضع البقوليات في القدر ويضاف لها كمية من الماء حسب ما هو موضح بالوصفة ومع الماء نضيف قطعة أو شريطاً من عشبة البحر (كومبو).

نغطي القدر ونضعه على النار على أقل درجة ونتركه حسب المدة المحددة بالوصفة، افتح القدر بين فترة وأخرى لتتأكد من كمية الماء المتبقية بعدها ارفع الغطاء وأضف المتبلات مثل الميسو أو التماري وإن لم

يتوفر فيمكن استعمال دبس الرمان أو شراب الحصرم أو أي متبلات عربية شرط أن تكون طبيعية واستمر بالطهي على النار الهادئة حتى يجف الماء الزائد. وبعدها يكون الطبق جاهزاً. ويمكن إضافة القليل من الكمون وطبعاً الملح والزيت والحامض والبصل الأخضر.

الأفضل طهي البقوليات إلى أن تنضج تماماً وتكون لينّة. إن البقوليات غير الناضجة تماماً تكون صعبة الهضم.

إن نقع البقوليات طوال الليل قبل الطهي يساعد على إنضاجها أثناء الطهي وكذلك يزيل المواد التي تولد الغازات، ووجود عشبة البحر هنا يساعد على الهضم.

### طهي الخضار:

يتم طهي الخضار وإعداد أطباق الخضار بطرق عدة سواء الغليان أو البخار وبتحميصها بلون زيت أو ماء (نيشيم).

بعدها نضيف الخضار ونتركها إلى أن تنضج ونخرجها من الماء ونتركها تبرّد قليلاً قبل التقديم.

لطهي الخضار بالبخار نضعها في مصفاة التبخير ونضعها في القدر بعد أن وضعنا الماء في القدر بمقدار ١ إلى ٢ سم.

نوقد النار على أعلى درجة إلى أن يصل الماء إلى الغليان عندها نقلل الشعلة إلى المتوسطة ونغطي القدر ونتركه إلى أن تنضج الخضار.

يجب ملاحظة أن يكون مستوى الماء في القدر أقل من فعر المصفاة أو بمعنى آخر أن لا يلامس الماء الخضار في المصفاة.

تكون الخضار المطهية على البخار هشة وغير لينة كما هو الحال مع الغلي بالماء، أما الماء المتبقي في القدر سواء للتبقي من غلي الخضار أو تبخيرها، يمكن استعماله في تحضير الحساء.

لحمس الخضار، نأخذ صحن القلي المصنوع من الستلس ستيل ونضع زيت السمسم ونشبع خطوط الطهي كما هو موضح بوصفة الطبق.

وكما أشرنا سابقاً تطهى الخضار بطريقة الطهي بنون ماء أو كما تسمى (نيشامي) وهي طريقة جيدة لطهي الخضار حيث يتم الطهي بنون زيت ولا ماء فقط بأخذ جزء من ما تحتويه الخضار من مواد غذائية لذا فإن الخضار المطهية بهذه الطريقة تعتبر من أفضل الطرق، لذا غالباً ما يوصى بها للأشخاص المرضى.

لتحضير هذا الطبق نجهز شريطين من عشب البحر كومبو في القدر ونضع الخضار المجهزة على أن يغطي شرائح الكمبو ونضع الماء بالقدر إلى مستوى ١ - ٢ سم ونضع قليلاً من الملح ونغطي القدر ونضعه على النار بأعلى شعله إلى أن يغلي الماء بعدها نخفف الشعله إلى أقل درجة ونتركه لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة بعدها نضيف التبلات مثل التماري ونبقه على النار لمدة عشر دقائق أو إلى أن ينشف الماء وبهذا يكون الطبق جاهزاً.

### اسئلة قد تتبادر للذهن والاجابة عليها

س: إذا امتنعنا عن تناول الملح المكرر المعزز باليود فمن أين نحصل على اليود؟

ج: ان الملح المكرر فقير بالكثير من المعادن الأخرى الموجودة في ملح البحر، ومن أهم المعادن التي يفتقر لها هو اليود لذا تقوم الشركات التي تصنع ملح الطعام المكرر بإضافة اليود. ولكن ملح البحر هو طبيعياً يحوي على اليود. بالإضافة الى ذلك فان أغذية الماكروبيوتك الأخرى مصدر غني جداً باليود مثل عشبة البحر بكل أنواعها.

س: إذا امتنعنا عن السكر فما هو البديل عنه؟

ج: هناك العديد من المحليات الكاملة النافعة المحضرة من الحبوب الكاملة التي تُباع في محلات الأغذية الصحية مثل زب الأرز أو الشعير إلى جانب الفاكهة المجففة والطازجة اللوسمية وصلصة الفواكه وزبدة التفاح أو الشمش.

س: إذا امتنعنا عن الحليب ومشتقاته فمن أين نحصل على الكالسيوم؟

ج: صحيح ان الحليب ومشتقاته غني جداً بالكالسيوم ولكن الجسم لا يمتص ومن ثم لا يستفيد من الكالسيوم الموجود بالحليب. ومن دون الدخول بالتفاصيل نتطرق فقط لحقيقة واحدة وهي أن الاحصائيات التي أجريت في اليابان (وعادة اليابانيون لا يتناولون الحليب وهم أقرب للماكروبيوتك في غذائهم اليومي) ودول شمال أوروبا (وعادة مواطنو هذه الدولة يتناولون الحليب ومشتقاته بصورة كبيرة

جداً) للنساء المصابات بهشاشة العظم، لقد دلت هذه النتائج عكس ما هو معتقد أن النساء اليابانيات نادراً ما يصبن بهشاشة العظام مقابل نسب عالية في شمال أوروبا. على أية حال في نظام الماكروبيوتك هناك العديد من مصادر الكالسيوم منها الخضار الورقية ذات اللون الأخضر الغامق، إلى جانب احتواء الأعشاب البحرية على نسب عالية من الكالسيوم وكذلك المكسرات مثل اللوز وبذور السمسم والكثير من البقوليات.

س: بما أن نظام الماكروبيوتك لا ينصح بتناول اللحوم فهل هناك خطر الإصابة بفقر الدم؟

ج: إن أي غذاء غير صحي وغير متوازن سوف يؤدي بلا شك إلى فقر الدم، أما بالنسبة للماكروبيوتك فإن أهملنا في التوازن الغذائي الموصى به، مثلاً إذا أشبعنا معدتنا بكعك الأرز والبسكويت المصنوع من القمح الكامل والمعجنات الأخرى بدل الوجبات الرئيسية النافعة مثل الخضار الطازجة وحساء الميسو وعشبة البحر، فبالطبع سوف يؤدي ذلك إلى فقر الدم.

إن الأكل غير الكافي وغير المنوع والاكولات المملحة كثيراً أو الأطعمة المطبوخة أكثر مما يجب كلها عوامل تساهم في تطوير حالة فقر الدم. لذا من المهم أن نفرق بين المعلومات الخاطئة أو الممارسات الغذائية غير الصحيحة ونظام الماكروبيوتك المتكامل. إن تطبيق جزء من النظام أو تحريف النظام بكل تأكيد يؤدي إلى عواقب على الصحة، فعلى سبيل المثال قد يساهم الوالدان ومن دون قصد باصابة أطفالهم بقصر النمو في مراحلهم الأولى إن لم يطبقوا نظام الماكروبيوتك بصورة صحيحة وعن دراية كاملة.





## توصيات مفيدة

تسعى للاكروبويوتك إلى أن تكون حياة الإنسان وسلوكياته قريبة من الطبيعة في المنزل والملبس والتصرفات مما يؤدي إلى حياة أكثر صحة وحياة هانئة في عصر أصبح التحويل للأشجار الصناعية سريعاً جداً مخلفاً وراءنا التلوث وتخریب البيئة.

### العيش الطبيعي:

لا شك أن ما نرتديه على أجسادنا يترك أثراً عليها سواء كان أثراً جيداً أو سيئاً من هذا المنطلق ننصح للاكروبويوتك بارتداء الملابس الطبيعية مثل القطن أو الصوف أو الكتان وعدم ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون أو الاكريليك أو البوليستر.

إن أحد طرق اخراج السموم والفضلات من الجسم هو التعرق لذا يجب علينا عدم حبس أو منع التعرق من الخروج من الجسم أو تركه يتراكم على الجسم، وبما أن الملابس المصنوعة من الأقمشة الصناعية تقوم بحبس العرق وتتركه يتراكم على الجسم لذا فإنها غير صحية ولا ينصح بارتدائها على العكس من الملابس القطنية التي تمتص العرق ولا تتركه يتراكم على الجسم.

كذلك من الضروري أن تكون شراشف الأسرة وأرائك الجلوس أقمشتها من القطن أو الكتان، وليضاً من الأفضل أن يكون سجاد بيتنا من السجاد الطبيعي مثلاً للصنوع من الجوت أو الصوف أو ما شابه ذلك.

ولتكن إضاءة البيت خلال النهار طبيعية وأن نقلل من الإضاءة الصناعية قدر المستطاع، ومن الضروري عدم استخدام إضاءة الفلورسنت لا لأشعتها من ضرر على الإنسان، أما ثلثنا فكلما كان طبيعياً ومن الخشب وبسيطاً كان وقعه على النفس أفضل ويساهم على إضاءة السكينة والاسترخاء.

تحفل حياتنا اليومية بكثير من الأجهزة الكهربائية سواء في المنزل أو في العمل، فمثلاً في البيت مجفف الشعر وبعض الأحيان فرشاة الأسنان الكهربائية وأخطرها جميعاً التلفون المحمول وإن ذهبنا للمطبخ نجد أفران المايكرويف إلى العديد من الأجهزة المكثفة بالمطبخ وكلها يعمل بالكهرباء، وإذا ذهبنا للعمل فأغلبنا يجلس أمام الكمبيوتر لساعات.

إن لهذه الأجهزة بلا شك تأثيراً على الجسم بما تصدره من أيونات محملة بالشحنة الكهربائية المضادة لما تحمله النباتات والأشجار والتي عادة ما تضيء جو الانتعاش والشعور بالهدوء والراحة، لذا فإننا باستعمالنا لهذه الماكروبيوتك وإن كان العلم الحديث أثبت بما لا يقبل الشك أن المجالات المغناطيسية الصادرة من هذه الأجهزة له تأثير مباشر على الإنسان ويعتبر هذه المجالات تلوثاً بيئياً له تأثير مباشر على صحة الإنسان ويجلب له الأمراض وأحدّها السرطان.

لذا من الأجدى تقليل الاعتماد على هذه الأجهزة، فمثلاً تحويل موقد الطبخ من العيون الكهربائية إلى العيون الغازية واستخدام الأجهزة اليدوية كلما أمكن ذلك.

### النوم وراحة الجسد:

من أهم الأمور التي فطر الله الانسان عليها هي راحة الجسد ليتمكن من إعادة بناء نفسه واستعادة حيويته، لقد خلق الله بنا ساعة حيوية داخل اجسامنا يجب علينا عدم معاكستها واجبارها على تغيير موافيتها. والقاعدة العامة لذلك هي اتباع الدورة الشمسية اليومية، أي أننا ننام باكراً ونستيقظ باكراً، الليل للسبات والراحة والنهار للعمل والنشاط هنا ما خلق الانسان عليه.

إن السهر لما بعد منتصف الليل في اكثر الأيام أو الخلود الى الكسل في الفراش حتى الظهيرة يشوش إيقاعنا الطبيعي.

ومن الأهمية بمكان أن نترك فاصلاً زمنياً لا يقل عن ثلاث ساعات بين آخر وجبة نتناولها والخلود الى النوم، لأن المعدة والأمعاء والجهاز الهضمي بالعموم يحتاج إلى الراحة كما هو الحال مع باقي أعضاء الجسم، ولكن إذا تناولنا الطعام مباشرة قبل النوم فلن تتمكن هذه الأجهزة من الراحة وإنما ستعمل ولن تقوم بأداء عملها بالشكل الصحيح، وهذا يؤدي إلى عدم هضم الطعام بالصورة الصحيحة مما يفسد الطعام ويؤدي إلى مشاكل صحية عديدة منها السمنة والشعور بالتعب عند الاستيقاظ صباحاً.

وتجدر الإشارة إلى أن على المرأة عدم لبس الحلي اثناء النوم قدر المستطاع لما لها من تأثير على طاقة الجسم أثناء النوم.

### الصابون الطبيعي ومستحضرات التجميل الطبيعية:

مثلما نحن ننصح بعدم تناول الأغذية التي تحتوي مضافات كيميائية وألواناً صناعية فإنه من المنطقي أن ننصح بعدم دك جلدنا بمواد كيميائية ومن الأجر أن لا تبهرننا الروائح الصناعية المنبعثة من

أنواع الصابون ومستحضرات التجميل وبديل ذلك من الأفضل اختيار صابون طبيعي مثل الصابون الحلبي والغار والمصنوع من زيت الزيتون والأنواع الأخرى من الشامبوهات المصنوعة من الأعشاب والزيوت الطبيعية والأملاح المعدنية والخالية من الإضافات الكيماوية، وهناك العديد من المواد الطبيعية التي يمكن استعمالها فيمكن أن نستعمل زيت السمسم أو زيت اللوز كمطرب طبيعي للبشرة وكذلك بعض أنواع شاي الأعشاب يمكن استعماله كمنظف للبشرة، وهناك العديد من الاقتراحات والتجارب الموجودة في كتب التجميل بالمواد الطبيعية.

وقبل الاستحمام ينصح بتدليك الجسم بليفة جافة من أجل تحسين مسار الدورة الدموية بالجسم وأيضاً إزالة القشور الميتة من الجلد ويجب عدم الاستحمام بماء الحار لمدة طويلة.

### التمارين الرياضية:

كلنا نعرف أهمية التمارين الرياضية للمحافظة على الصحة الجيدة، واللاكروبيوتك تقترح على الانسان أن يمارس الرياضة التي تستهويه وباعتدال مثلاً ركوب الدراجة الهوائية أو لعب التنس أو الألعاب الجماعية أو التمارين الهادئة والعليلة مثل المشي أو اليوغا أو أداء بعض الأعمال المنزلية مثل الاعتناء بحديقة المنزل. إن فائدة هذه التمارين ليس بنحياً فقط ولكنها تساعد على الاسترخاء النفسي وتزيل التوترات المتراكمة، ليس من الضروري أن تكون التمارين مرهقة وبأسلوب شديد، ولكن يجب أن تكون عادة مستمرة.

إن نتائج هذه التمارين سوف تشعر بها وتترك أثراً ايجابياً لعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس.

### النباتات الخضراء:

بلا شك أن النباتات الخضراء تضيف نوعاً من البهجة وتلطّف الجو في داخل المنزل أو المكتب ولها دور أكثر من التجميل، فهي تنشر الأيونات المفيدة للإنسان وتزيد كمية الأوكسجين في المكان المغلق وتعطي البيت صيغة طبيعية وكذلك من المستحسن أن نزرع أشجاراً صغيرة خارجية لتتسلق الشبّابيك إن أمكن ذلك إذا كنا نعيش في مناطق مشمسة حارة.

### المياه الصحية:

إن لنوعية المياه التي نشربها ونستخدمها بالطبخ أهمية بالغة ايضاً، ففي هذه الأيام وفي أغلب بلدان العالم أصبحت المياه التي تأتينا بواسطة الأنابيب للبيت غير مستحسن شربها فهي مياه شبه مصنّعة، فاقدت عولجت بالمواد الكيماوية ولم تصل إلينا إلا وقد مرت بأنابيب قد تكون مهترئة وتجرف معها الكثير من شوائب المدن، إنها تصلنا وقد تغير طعمها، فالأجدر عدم ادخالها الى اجسامنا، فإما أن نصفيها بأجهزة وفلاتر وإن كان الأفضل إن توفرت لنا مياه نقية طبيعية معبئة فهي بلا شك الأفضل نستخدمها للشرب والطبخ.

### لا تأكل الطعام إلا عندما تكون جائعاً:

يجب أن لا نأكل الطعام فقط لأنه موعد الغداء مثلاً أو العشاء، أي مجرد أنه موعد محدد أو لأننا معتادون على أكل الطعام في هذا الوقت وإن كانت أجسامنا في أغلب الأحيان تتكيف مع هذا الوقت وغالباً ما نحس بالجوع في هذه المواعيد، فإن أحسنا بالجوع في هذه المواعيد أكلنا، أما إذا لم نكن جائعين فيجب ألا نأكل.

إن أجسامنا تشعرنا عندما نكون جائعين، فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع، أي لا نأكل حتى التخمة وإنما نأكل بما يسد جوعنا ولا نأكل عندما تكون مشغولاً أو تحت ضغط أو مشدود الأعصاب فإن جهازك الهضمي في تلك اللحظة غير مستعد للتعامل مع الطعام.

### اشرب الماء فقط عندما تكون عطشان:

كما هو الحال بالنسبة للطعام فهو للماء أيضاً، فيجب أن نشرب كفايتنا من الماء عندما نشعر بالعطش ولا نستبدله بالمرطبات والمشروبات الغازية، فهذه المشروبات وإن كان مكوناتها الرئيسية الماء فإنها تتعب الجسم بما تحويه من سكريات وأصبغ ومضافات كيميائية.

لكن لنا ثقة بجسمنا فهو الذي يحس بالعطش والارتواء ولنتعامل مع جسمنا ببساطة وبدون تصنع بالطبع في منطقة الخليج الحرارة عالية في أغلب أيام السنة، ولكننا هذه الأيام نقضي أغلب أوقاتنا في الجو المكيف سواء في البيوت أو المكاتب.

إن زيادة شرب الماء كما يروج له هذه الأيام حيث يقال أنه يجب أن نشرب لترين من الماء يومياً قد يكون مبالغاً فيه، يجب أن نضع في أنفاسنا مسبقاً بأنه يجب شرب هذه الكمية لنُدع أجسامنا تحدد ما نريد.

### امضغ الطعام جيداً:

لقد وهبنا الله الأسنان لنستخدمها بما يتفعلنا. إن من أهم مبادئ الماكروبايوتك هو مضغ الطعام جيداً، للدرجة أن جورج أوساوي أبو الماكروبايوتك حدد عدد مضغ وعلك القضة الواحدة من الطعام خمسين مرة في الفم قبل بلعها، أي أن يصبح الطعام الصلب سائلاً وبذلك نكون

قد هضمنا الطعام بالغم سواء بالأسنان أو بمزجه باللعب الذي يحتوي على أنزيمات الهضم. إن الكاربوهيدرات المركب الموجودة في الحبوب الكاملة والبقوليات وبعض الخضراوات يتم هضمها بصورة كثيرة في الفم بواسطة الانزيمات الموجودة باللعب.

هذه أحد أسرار الماكروبايوتك، فإن لم تكن قد بدأت باتباع الماكروبايوتك فابدأ من هذه النقطة.

### الماكولات المخبوزة:

الكعك والخبز والبكسويت والمعجنات والبتي فور كلها لذيذة الطعم ونتمتع بالتهامها ولكنها صعبة الهضم، لا تمنع على نفسك كعكة أو بسكويتة من حين إلى آخر، ولكن يجب أن تدرك أن تناول الكثير من الأطعمة المخبوزة القاسية قد تسبب المشاكل لجهازك الهضمي، وهذا صحيح بغض النظر إذا كانت هذه المأكولات صنعت من طحين الحبوب الكاملة، غير المكرر أو من الطحين الأبيض المكرر، وقد تؤدي منتجات الطحين المخبوزة إلى الإمساك، ولهذا، الأفضل لك الامتناع عن تناول هذه المأكولات يومياً، فالحبوب الكاملة والبرغل والشعيرية أسهل بكثير على الهضم، على أي حال، إذا تناولت مأكولات قاسية أو جافة، حاول أن تاكل معها أطعمة طرية أو رطبة مثل الخضار أو الشاي أو الشوربة أو أي صنف من الرّب الذي يسبب على الخبز.

### المحليات الطبيعية:

على الرغم من أن ليس كل واحد يولد وهو شغوف بالحلويات، نجد أن كل واحد يتذوق الحلويات بدرجة ما، ومن بين الأطعمة التي ينصح بها في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، توجد مجموعة كاملة من



الأطعمة ذات المذاق الحلو، بعض الحبوب خاصة الأرز الأسمر، لها مذاق حلو طبيعياً، تعطيه عندما تمضغ جيداً، وتزيد الخضار المطبوخة، مثل اللفت والقرع والبصل والجزر والجزر الأبيض حلاوة عنها، ولكن اذا كنت معتاداً على تناول الكثير من السكر، فربما يحتاج الأمر الى فترة معينة حتى يصبح باستطاعتك تذوق الحلو تماماً للحبوب والخضار، كما ان هنالك عدة أطعمة شمولية صحية تزيد حلاوتها عن حلاوة الحبوب والخضار وتعتبر خيارات ممتازة للتفكه بعد تناول الوجبات، وهي انواع من الملهبية تصنع من الأرز الحلو الكامل تدعى «ماساكي» و«موشي»، والكستناء المسلوقة والفواكه الطازجة أو المجففة أو الملهوة، وباستطاعتك صنع حلويات شهية باستعمال هذه المأكولات. بالإضافة إلى أنك تستطيع زيادة حلاوتها بإضافة القطر أو المساحيق التي تصنع من نقيع الحبوب، وتستطيع أن تشبع شغفك بالحلويات بهذا التنوع المتكامل من المأكولات الحلوة وصنع حلويات تلائم كل مستويات التدفق.

### الألياف:

ناع، في الوقت الحالي، صيت الألياف الغذائية كثيراً، وتعتبر الألياف، بالطبع أساسية للأداء الصحيح لعملية الهضم برمتها، ولكن نخالة الحنطة ومنتجات النخالة ليست ضرورية إلا في نظام غذائي يفتقر الى الألياف في الدرجة الأولى، أي أن يكون غنياً بالأطعمة المصنوعة من مكونات مكررة، وأطعمة لا توجد الألياف فيها مثل اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والزيت، وتعتبر الحبوب الكاملة والخضار مصدراً ممتازاً للألياف في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، وعندما تاكل الأطعمة الشمولية في النظام الغذائي الطبيعي، ليس عليك أن تقلق حول كمية النخالة

المعالجة التي يجب أن تأكلها، لأنك سوف تحصل بصورة آلية على كل الألياف التي تحتاجها في الوجبات التي تتناولها يومياً.

### الإفراط في الأكل (الشه):

إذا اكتشفت أنك تأكل أكثر من المعتاد، فهناك عدة أسباب محتملة يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:

#### ١ - الإفراط في تناول الملح:

الإفراط الزائد في تناول الملح يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في الأكل. راجع نظامك الغذائي كي تعرف فيما إذا كنت تأكل الكثير من المخللات المملحة أو رقائق الذرة، أو الكعك المملح أو البوب كورن (الفشار) أو البكسويت المملح أو الكثير من الملح البكري أو مشروبات الصويا مثل «الميزو»، أو «الصلصة»، جرب أن تخفض الكميات التي تتناولها من هذه الأطعمة، ولكن لا تلغيها تماماً من غذائك، فإذا كنت لا تتناول الملح على الإطلاق فمن المحتمل أن تبدأ بالشعور بالتعب والضعف وفقدان الشهية إلى الأكل، عوضاً عن ذلك انتبه جيداً إلى كمية الملح التي تستعملها في تحضير الأطباق، على أي حال، إذا كانت نسبة الملح في نظامك الغذائي مرتفعة جداً لسنوات عديدة، فقد يحتاج الأمر إلى عدة أسابيع أو شهور كي تعتدل شهيتك للطعام.

#### ٢ - نظام غذائي غير متوازن:

من الممكن أن يقود نظام غذائي غير متوازن إلى الإفراط في الأكل أيضاً. قد يكون الاحساس الزائد بالجوع إشارة إلى أن نظامك الغذائي يفتقر إلى أحد العناصر الغذائية، وإذا وجدت أنك تأكل باستمرار فمن

المحتمل أن جسمك يحاول أن يحصل - من خلال حجم الكمية فقط - على ما ينقصه من املاحات غذائية غير متوافرة في نظامك الغذائي. وعلى سبيل المثال: إذا تفاضيت عن الأطعمة الغنية بالبروتينات في نظامك الغذائي واكتفيت بأكل الحبوب والخضار، فقد تجد نفسك، على غير وعي منك، تفرط في الأكل كي تحصل على الكمية الكافية من املاحات البروتين من كميات البروتين الصغيرة المتوافرة في الحبوب والخضار. وهذا يصح على الحلويات أيضاً، فإذا امتنعت فجأة عن تناول كل الأطعمة المحلاة - حتى الجيدة والنافعة منها - ستجد أنك تشتهي أكثر كل المأكولات الأخرى، ونكرر ثانية، من المحتمل أن الجسم يحاول الحصول على اليوناسيم أو أي من العناصر الغذائية الحيوية الأخرى التي تنقصه بواسطة تتطلب المزيد من الكميات، التوحم والشره الى الطعام هما وسيلة الجسم لإعلامك بما يحتاج. وعندما يفي نظامك الغذائي بالحاجة، يصبح التوهم نادراً ومعتدلاً، وعندما يصبح نظامك الغذائي مهماً على أي حال، يتنامى الشره والتوحم ويصبح أكثر حدوثاً.

## تعريفات لمصطلحات أغذية الماكروبيوتك

نودّ هنا أن نعزّف بعض العبارات التي تستخدم في إعداد أطباق الماكروبيوتك.

• **اماساكي** Amasake،

عبارة عن حلو مصنوع من الحبوب الكاملة، مشابه للمهلبية عادة ما يصنع من الأرز ويقدم حاراً أو بارداً حسب الفصل، ويمكن أن يُضاف له قطع الفواكه المطبوخة. يوجد جاهزاً في محلات الغداء الصحي ومن الممكن تحضيره في البيت.

• **ارامي** Arame،

هو أحد أنواع أعشاب البحر غامق يميل إلى زرقة البحر معتدل الطعم يميل للحلا.

• **توفو** Tofu،

يصنع عادة من فول الصويا ويوجد بالأسواق جاهزاً. شكله الخارجي يشبه البن الأبيض. يستخدم ويدخل في كثير من الإضافة مثلاً يقطع على شكل مكعبات ويطبخ مع الحساء أو مع السلطة ومن الممكن طبخه بالسلق أو بالقلي أو البخار.

• **دولسي** Dulce،

أحدى أنواع أعشاب البحر تؤكل بعد أن تحمص قليلاً وتوضع مع السلطة مثلاً.

## • موشي Mochi.

هي عبارة عن كيك مصنوع من الأرز الحلو تحضر بعدة طرق.

## • كومبو Kombu.

عشبة البحر لونها يميل إلى الأخضر الغامق تكون على شكل أسرطة تستعمل في إعداد حساء البقوليات لإطرائها وإعطاء طعم حلو للخضار مثل الجزر.

## • النوري Nori.

من أعشاب البحر تكون على شكل يشبه الأوراق وذات لون أخضر غامق. تحمص على النار قليلاً، يلف بها الأرز ويعمل منها لفات النوري أو كما يسميه اليابانيون سوشي.

## • اومبوشي Umeboshi.

نوع من الخوخ البري المجفف يستعمل بدلاً عن الملح وايضاً علاجاً وله فوائد عديدة.

## • تاماري Tamari.

عبارة عن صوي صوص طبيعي لا يحتوي أي كيماويات تستعمل لاضفاء النكهة على الحساء والنودل أو الأرز وأطباق أخرى كثيرة.

## • جوماشيو Gomashio.

عبارة عن حب السمسم الكامل المحمص والمطحون مع قليل من ملح البحر يمكن شراؤه جاهزاً من محلات الغذاء الصحي. يستخدم كأحد المتبلات حيث يرش على الطبق للحصول على النكهة الطيبة للطعام.

• مالت الشعير Parly Malt:

سائل كثيف غامق اللون حلو المذاق يستخرج من الشعير، يستعمل في الماكروبيوتك كمحلي عند عمل الحلويات.

• الأرز البني Brown Rice:

هو نفس الأرز الأبيض ولكن قبل إزالة القشور الداخلية فعندما نترك القشور يظهر لونه بنياً لنا يسمى الأرز البني. يعتبر الأرز البني غذاء متوازناً حيث انه مع وجود القشور يصبح لدينا توازن غذائي ممتاز متكون من المعادن والبروتين والكاربوهيدرات.

• ادوكي بينز Aduki Beans:

فاصوليا صغيرة ذات لون أحمر غامق معروفة باليابان تطبخ عادة مع الكومبو وتسمى أيضاً أزوكي بيتز.

• آجار - آجار Agar - Agar:

مادة جيلاطينية بيضاء تستخلص من أعشاب البحر.

• شاي البانجا Bancha Tea:

شاي يحضر من غصينات وأوراق شجرة الشاي الياباني، يساعد شاي البانجا على الهضم ويحتوي على الكالسيوم ويصلح للفقير أو لاعضاء.

• مسحوق جوما واکامي Goma Wakame Powder:

قهوة لا تحتوي على الكافيين محضرة من عدة حبوب وبعض الجنور والبقوليات.

• كيليپ Kelp:

من أعشاب البحر يوجد في محلات الأغذية الصحية على شكل

كامل أو مسحوق أو حبيبات ويعتبر مصدراً غنياً بالثيودين. شاي محضر من الشعير المحمص يُشرب إما حاراً أو بارداً في الصيف.

• سوبا Soba.

شعيرية مصنوعة من القمح الكامل مع نوع من القمح البرى القاسي.

• تيكا Tekka.

من التبلات مصنوعة من السيو مع زيت السمسم مع الزنجبيل وبعض البهارات ذات لون غامق غني بالحديد.

• بوكويت Buckwheat.

نوع من أنواع القمح القاسي.

• رامين Ramen.

شعيرية صينية مقلية ومجففة.

• دايكون Daikon.

جنور الفجل أبيض اللون يدخل في كثير من الأطباق ويستعمل كلواء أيضاً.

## ● الفصل الثاني

### نظرة الماكروبيوتك للسرطان

يعتبر النظام العلاجي للماكروبيوت من أشهر الأنظمة العلاجية للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، يعتبر مرض السرطان ما هو إلّا أعراض للمدنية الحديثة خصوصاً الغذاء غير الصحي الذي نتناوله والزراعة شبه الصناعية المعتمدة على الكيماويات والمبيدات الحشرية وكل مظاهر الحضارة الحديثة التي تعطي الانسان اللذات الأنبه على حساب صحة الانسان على المدى الطويل نسبياً.

إن النجاحات التي حققتها الماكروبيوت في علاج السرطان أعطتها شهرة واسعة في الولايات المتحدة على الرغم من المصاعب التي واجهتها من اللوبي الصناعي المتمثل في شركات الدواء وشركات المبيعات الطبية حالها من حال العلاجات الطبية البديلة الأخرى.

#### دور الغذاء في مرض السرطان:

لكي نفهم بصورة أفضل، كيف يؤثر النظام الغذائي على السرطان، باستطاعتنا مراجعة مثال الشجرة. من المعروف أن بنية الشجرة هي عكس بنية الجسم البشري. تنمو خلايا الجسم داخلياً، فيما اوراق الشجرة تنمو خارجياً. تمتص الشجرة العناصر الغذائية بواسطة جنورها الخارجية. بينما جنور الجسم ترقد عميقاً في داخل الأمعاء الرفيعة



وحيث يتم امتصاص المواد الغذائية، ومن هذا المكان تدخل الى مجرى الدم وتوزع الى خلايا الجسم.

عندما تنمو الشجرة في تربة صالحة، تتلقى التغذية المتوازنة التي تقتات عليها، ولكن إذا كانت التربة تفتقر إلى المركبات المعدنية أو ملوثة بسموم كيميائية، تعتل الشجرة، وفي النتيجة تتساقط أوراقها وتموت.

يشبه النظام الغذائي الطبيعي المتوازن، التربة الصالحة، وعندما يتغذى الجسم بصورة جيدة، تصبح جودة الدم متينة وتؤدي الخلايا وظائفها بصورة طبيعية، أما إذا أصبح الطعام غير متوازن، تبدأ جودة الدم بالتدهور، وربما تصبح خلايا الجسم بالنتيجة معتلة وحتى سرطانية. تعتمد أوراق الشجر على العناصر الغذائية التي تمتصها الجذور. وعلى مثال ذلك، تعتمد عافية الخلايا على جودة العناصر الغذائية التي يتلقاها الجسم.

يحرك النظام الغذائي غير المتوازن انحذاراً لولبياً لتدهور البدن الذي يؤدي في أكثر الأحيان إلى السرطان في مرحلته المستعصية والهددة للحياة. قد يأخذ هذا المسار سنوات أحياناً قبل أن يصل إلى المرحلة الحرجة. وفي الوقت ذاته، وفيما يتسارع هذا الانحذار اللولبي تظهر مجموعة متنوعة من العوارض السابقة للسرطان في كل أنحاء الجسم. رغم أنه لا يبدو أن هنالك علاقة فيما بين هذه الأعراض أو بينها وبين السرطان، إلا أنها في الواقع مراحل في عملية جارية تكون ذروتها في كثير من الأحيان تشكل الأورام، لا يظهر السرطان فجأة من لا مكان، ولكنه يتطور بمرور الوقت من حالة مسبقة للسرطان مزمنة، ولكي نمنع السرطان يجب أن نعكس اتجاه هذا الانحذار اللولبي عن طريق تغيير نظامنا الغذائي واسلوب عيشنا، وحالتنا بشكل عام، سنشرح في الفقرة التالية مراحل عملية التغيير بدءاً بشرح عام للتوازن أو الصحة.

تظهر الدراسات الحديثة أن ٤٠% إلى ٦٠% من أمراض السرطان التي تصيب الإنسان مردها إلى العادات الغذائية الخاطئة. وهذه النسب ولا شك عالية جداً، إذا عرفنا أن النسب المتبقية هي ٢٠% سببها التدخين والأسباب الأخرى العديدة هي ١٠%.

وهذا ما تؤمن به اللاكروبيوت لذا فإنها أولت اهتماماً كبيراً للغذاء وفضلته تفصيلاً من اختيار وتصنيف الثمار إلى طريقة تحضيرها وطبيعتها وحتى طريقة تناولها ومضغها، سواء لعلاج المرض أو الوقاية منه، خصوصاً أن العلاجات الحديثة لا تمنع عودة المرض مرة أخرى، فكثيراً ما نرى أناساً عولجوا بالجراحة مثلاً وبعد مدة يرجع السرطان ينخر في أجسادهم وبشراسة غير معهودة، لذا فاللاكروبيوتك تركز على اجتثاث المرض من جذوره وعدم السماح له بالعودة مرة أخرى.

تعتقد اللاكروبيوتك أن السرطان يتطور في داخل جسم الإنسان خلال فترة ليست بالقصيرة من خلال المرور بمراحل أولية يمكننا أن نسميها (حالة ما قبل السرطان).

إن التكرار والمداومة على تناول الطعام بكميات أكبر بكثير مما يحتاج الجسم يؤلّد حالة عدم توازن وإرباك في ميكانيكية العديد من أجهزة الجسم مما يوفر الأرضية الصالحة لظهور السرطان.

إن جسم الإنسان عادة يبحث عن العيش بتناغم وتوازن على البيئة المحيطة به، وفي الأحوال العادية يتخلص من الكميات الزائدة إما بطرحها خارج الجسم أو بتخزينها داخل الجسم.

وعندما تكون الكميات الزائدة عن حاجة الجسم كبيرة لدرجة أن الجسم لا يستطيع التخلص منها كلياً هنا تبدأ عملية تراكم هذه المواد

بالتدريج على شكل طبقات من الدهون والكليسترول ويؤثر للأورام وCysts لتوضيح ذلك لا بد من الاسهاب في شرح التخلص من هذه الكميات.

### **الطريقة الطبيعية لطرح الفضلات والزوائد:**

في الحالات الطبيعية يتم التخلص من الفضلات من خلال عمليات التبول وحركة الأمعاء ومن خلال التنفس يتم طرد غاز ثاني أكسيد الكربون خارج الجسم. هذا الغاز عادة ينتج من عمليات التمثيل الغذائي، حيث يتم تكسير الغذاء في مراحل عدة يكون الناتج النهائي لها الماء وغاز ثاني أكسيد الكربون، ايضاً يتم الطرد من خلال العمل البدني والانفعالات الذهنية مثال الانفعال الذهني الحمق والزعل.

### **الطرق غير الطبيعية لطرح الفضلات:**

هذه الأيام تقريباً كلنا ناكل أكثر بكثير مما نحتاج مما يولد ضغطاً على أجسامنا للتخلص من هذه الزوائد قد تظهر أعراضها على سبيل المثال حالات الإسهال أو التعرق الزائد أو التبول الزائد.

إن عادة حك الرأس على سبيل المثال ورفرفة الجفون تدل على وجود عدم توازن بالطاقة وحالة غير طبيعية عن تراكم الزوائد.

إن ارتفاع درجة حرارة الجسم والحمى إحدى طرق الجسم غير الطبيعية للتخلص من الكميات الزائدة.

### **تراكم الكميات الزائدة المزمن:**

عندما تتكرر عمليات طرح الزوائد عن حاجة الجسم وتصبح مستمرة تتحول هذه الحالة إلى حالة مزمنة وعادة ما تظهر عوارض هذه الحالة على شكل أمراض في الجلد وخصوصاً عندما تصبح الكلى غير قادرة على تنظيف الدم كلياً من الفضلات.

على سبيل المثال البقع السوداء والنمش في الجلد تدلّ على محاولات الجسم للتخلّص من الزوائد من السكر والكربوهيدرات المكررة وطرحها خارج الجسم بينما البقع البيضاء تدلّ على محاولات الجسم التخلص من الحليب والأجبان الزائدة.

### التراكم:

إذا استمر الإنسان بالأكل غير الصحي لمدة طويلة فلا بد أن ينتهي إلى حالة يتعب الجسم إلى درجة يفقد القدرة على ردّ هذه المواد الزائدة، هذه الحالة قد توصل الجسم إلى حالة خطيرة.

تميل الدهون وغيرها من أشكال الفوائض التي تحتويها الأطعمة الحيوانية إلى التجمع داخل عمق الجسم - في الأوعية الدموية، بما فيها تلك المحيطة بالقلب، وفي الأعضاء مثل المبيضين والبنكرياس، وفي العظام. كما تتراكم الدهون الحيوانية القاسية في الجزء السفلي من الجسم، وعلى سبيل المثال، في البروستات والقولون والشرج. تتنجح الدهون وغيرها من الشكل الفائض التي تتأتى من الحليب والسكر والشوكولا والكربوهيدرات البسيطة إلى التراكم في الأجزاء القلوية من الجسم، بما فيها الثديين أو المساحات المحيطة مثل الجلد والجهة الخارجية للدهاق. وكلا هذين النوعين من التراكمات يحمل على تطور السرطان.

وبالعودة إلى المثل الذي أوردناه عن سرطان الثدي وسرطان البروستات، باستطاعتنا أن نرى أن سرطان البروستات يتطور في عمق الجسم بسبب الاستهلاك المفرط للحوم والأجبان والدجاج والبيض وغيرها من المأكولات المدرجة «أقصى اليمين» (كما تسرع هذه الأطعمة بإنتاج هرمون التستوسترون). ينمو سرطان الثدي قرب سطح الجسم وفي نسيج

الثدي الطري والأكثر تملناً، ويحث الاستهلاك الفائض من الحليب والآيس كريم والجبنة الطرية والشوكولا وغيرها من الأطعمة المدرجة أقصى اليمين، على نشوء وتطور هذا السرطان، لا يفرز هرمون الاستروجين، الذي يلعب دوراً في نمو أورام الثدي، في المبيضين فقط بل يفرز أيضاً في الخلايا الدهنية المائلة أكثر إلى اليمين. لدى النساء السمينات مستويات استروجين عالية هي أكثر من التي عند النساء النحيلات، وهنّ معرضات أكثر لخطر الإصابة بسرطان الثدي بعد انقطاع الحيض، إضافة إلى أن الباحثين في معهد تايلور دانا في مدينة فالهالا في ولاية نيويورك، اكتشفوا بأن النساء اللواتي اعتمدن حمية غنائية جديدة ينقص محتواها بالدهنيات بنسبة عشرين بالمئة عن سابقتها. انحدرت مستويات الاستروجين بسرعة بنسبة ٢٠٪، مظهرة بذلك، أن تناول الدهنيات له تأثير واضح على نشوء السرطان.

الباعث على إنتاج الاستروجين هو بصورة خاصة الاستهلاك المفرط للحليب والآيس كريم والزبدة وغيرها من المأكولات الغنية بالدهنيات وايضاً الشوكولا والسكر المكرر وغيرها من المأكولات والمشروبات المدرجة أقصى اليمين.

يعجل الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة أقصى اليمين، بنمو سرطانات الجزء العلوي من الجهاز الهضمي والتي تشمل سرطان المعدة وسرطان المريء. ويعجل الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة أقصى اليمين، بنمو سرطانات الجزء السفلي من الجهاز الهضمي منها سرطان القولون - الشرجي. وهذا يفسر معدل الاصابات بسرطان المعدة المرتفع ومعدل الاصابات بسرطان القولون المنخفض عند اليابانيين، والسبب لمعانة الأميركيين من عكس هذه الحالة، معدل سرطان معدة منخفض

ومعدل سرطان قولون مرتفع. تعود قابلية اليابانيين للإصابة بسرطان المعدة الى تناولهم كميات كبيرة من السكر والولاد الكيميائية المضافة والمأكولات المائلة الى «الين»، والأرز الأبيض المعالج كيميائياً، يساهم استهلاك الكحول وعدم المضغ في نشوء حالة من الحموضة الزائدة في المعدة التي قد تحمل على التطور المحتمل للسرطان. وتعود اصابة الاميركيين بمعدل اعلى من سرطان القولون وبصورة رئيسة الى استهلاكهم كميات كبيرة من اللحوم والبيض والأجبان وغيرها من المأكولات الحيوانية المدرجة «أقصى اليانغ». وبالطبع تؤكل اطعمة «الين» واليانغ، معاً بشكل دائم. ولكن يأكل بعض الأشخاص كمية اكبر من احدهما. وتحدد هذه الفروقات اي نوع من السرطانات سيتطور.

الباعث الى تطور سرطان الجلد الذي يظهر على السطح الخارجي للجسم هو الاستهلاك المفرط للمأكولات والمشروبات المائلة الى «الين» اكثر فيما تسرع الحماية الفعّالة المائلة الى «أقصى اليانغ» الى تطور سرطان العظام، الذي ينشأ عميقاً داخل الجسم.

تنسب اللوكيميا، سرطان الدم بتناقص عدد كريات الدم الحمراء وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء بصورة مريضة. وقد يصل عند كريات الدم البيضاء لدى المصابين باللوكيميا الى مليون في كل سم مكعب من الدم، بينما المعدل الطبيعي هو خمسة الى ستة آلاف في كل سم مكعب.

ميل كريات الدم البيضاء الى «الين» اكثر من كريات الدم الحمراء. كريات الدم الحمراء، هي بصورة عامة، اصغر حجماً وأكثر كثافة من الكريات البيضاء. ويؤشر الارتفاع في عدد كريات الدم البيضاء الى حالة «ين» مفرطة في الدم وفي كامل الجسم. والباعث على هذه الحالة هو

الاستهلاك المفرط للسكر واللييس كريم والمشروبات الغازية والحليب والاضافات الكيميائية وغيرها من الأطعمة للدرجة «أقصى الين». وفي الوقت ذاته، يعكس الانخفاض في عدد كريات الدم الحمراء، نقص المعادن وغيرها من العناصر الماثلة الى «اليانغ» في النظام الغذائي. كما أن سرطان هودجكن وسرطان الليمفوساركوما، اشكال من السرطان يحمل عليها تنامي حالة «الين». عند الإصابة بسرطان هودجكن، يلتهب الطحال والعقد الليمفاوية، وعند الإصابة بالليمفوساركوما تتكون الأورام في النسيج الليمفاوي وتتضخم الأعضاء الليمفاوية. وكما في سرطان الدم، ينطوي تطور هذين النوعين من السرطان على ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء.

ينجذب الين واليانغ الى بعضهما البعض، كما ينجذب قطبا مغناطيس مختلفا الشحنة. كلما أصبح نظامنا الغذائي على اقصى احد طرفي الطيف الغذائي، كلما تطلّب الأمر الحد الأقصى الآخر لقيام التوازن. وفي هذا العصر يتطلب الاستهلاك المتزايد للحوم والدواجن (اطعمة يانغ)، وبصورة مطردة استهلاك اشكال الين القوية اكثر لقيام التوازن، مثل السكر والشوكولا والقهوة والخضار العنبية والتوابل وفاكهة المناطق الحارة، وكلها تستخدم على نطاق شائع حالياً. ولكن بصرف النظر عن كل ذلك، يلجأ الكثير من الناس الى استهلاك الكحول المتكرر أو الى المخدرات، التي هي اقصى من الحدود القصوى للين واليانغ.

وخلاصة القول أن الطعام الذي نتناوله إذا زاد الى المستويات التي لا يستطيع الجسم التعامل معها إما بتحويلها إلى طاقة لفعاليات الجسم العادية أو بتفريغها وطردها إلى خارج الجسم. تتراكم هذه الكميات الزائدة عن قدرة الجسم على التعامل معها ومع مرور الوقت تتخزن

وتتراكم في الجسم أولاً تحت الجلد وبعدها في أعماق الجسم وفي أنسجته مسببة عبئاً على أعضاء الجسم وخير مثال على ذلك هو ارتفاع الكلسترول في الدم إلى الدرجة الذي يسبب فيها خطراً على حياة الإنسان على اثر تراكمه في الجسم.

وعندما تتراكم الدهون والمواد الأخرى بالدم لمدة طويلة فإن من الملاحظ أن الكلية والرتتين هما من يتأثر أولاً وتقل كفاءتها وبذلك تتفاقم المشكلة بالنسبة لنقاوة الدم.

### الأورام:

عندما تبدأ كريات الدم الحمراء بفقدان قابليتها للتحول إلى خلايا الجسم الطبيعية تكون أعضاء الجسم الأخرى في حالة من الضعف ما يؤدي إلى ضعف عملها ما يجبر الجسم لمنع هذا التدهور السريع لأعضائه، في هذه المرحلة من المحتمل أن تُبنى الأورام وذلك بجمع الخلايا غير الطبيعية الموجودة بالدم ومع استمرار وجود المواد الزائدة والسموم في الدم تستمر عملية جمع الخلايا غير الطبيعية في اماكن أخرى وبذلك تنتشر الأورام أو خلايا السرطان.

### تصنيف أمراض السرطان إلى ين ويانج:

لقد صَنَّف علماء الماكروبيوتك الأمراض بصورة عامة إلى ين ويانج وذلك للمساعدة على معرفة أعمق للأمراض ومسبباتها.

هناك من الأمراض ما ينتج عن تورم الأعضاء أو العكس انكماشها أو الحالتين معاً، فعلى سبيل المثال الصنّاع ما هو إلاّ نتاج عن تمدد الخلايا



في أنسجة الدماغ مسببة ألماً وصداعاً قد يكون العكس حيث يؤدي انكماش الخلايا إلى صداع، ففي الحالة الأولى يصنف الصداع على أنه ين وفي الحالة الثانية يصنّف على أنه يانج.

كما هو معروف بأن السرطان هو نمو الخلايا بسرعة غير طبيعية وبهذا يصنّف بصورة عامة من أمراض الين ولكن السرطان أكثر تعقيداً مما نعتقد وهو ليس بمرض واحد إنما أمراض متعددة تتشابه في أغلب الأعراض وتختلف بجزء بسيط منها فكلما نعرف أن السرطان من الممكن أن يصيب أي جزء من الجسم مثلاً الجلد أو الدماغ أو الرئة أو الكبد إلى آخره... بصورة يانج أما الذي يصيب الأجزاء الخارجية من الجسم أو الأعضاء المجوفة من الجسم هو ين.

#### جدول يوضح تصنيف منشأ أمراض السرطان لأعضاء الجسم

أمراض الين	أمراض اليانج	أمراض الين واليانج
الثدي	القولون	الرئة
الجلد	البروستات	الثانة والكليتين
المستقيم	المستقيم	الرحم
البلعوم	المبيض	الكبد
اللوكيميا	العظام	اللسان
الدماغ (الجزء الخارجي)	البنكرياس	الطحال
العدة (الجزء العلوي)	الدماغ (الجزء الداخلي)	العدة (الجزء السفلي)

## لمحة عن فوائد الأغذية الموصى بها الماكروبيوتك لمحاربة السرطان

### الحبوب:

هناك الكثير من الدراسات التي تمت خلال العشرين سنة الماضية عن الحبوب وفوائدها ومدى حاجة الجسم لها، لقد اتضح من هذه الدراسات أن الألياف الموجودة في الحبوب تقوم بنور رئيس بحماية الجسم من السرطان بكل أنواعه تقريباً. لذا نرى كل الهيئات الطبية تدعو إلى زيادة تناول الحبوب الكاملة مثل القمح والأرز البني والدخان والشوفان والشعير، ونجد جمعية السرطان الأمريكية، تدعو الناس للحد من انتشار سرطان الثدي والقولون بالخصوص وذلك بتناول الحبوب الكاملة بكميات أكبر مما يتناولونه الآن.

### الحساء:

في دراسة استمرت عشر سنوات قام بها المركز الوطني للسرطان في اليابان أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون حساء الـيسو يومياً هم أقل احتمالاً للإصابة بسرطان المعدة بنسبة ٦٣٪ من الأشخاص الآخرين.. وكذلك أظهرت الدراسة أن حساء الـيسو ذو أثر فعال في الوقاية والحماية من كل أنواع السرطان الأخرى ويوفر حماية للقلب والكبد من أمراض أخرى. (الجنول (١) يوضح نتائج إحدى الدراسات.

الشويو أو صلصة الصويا وهي صلصة تستخدم في أغذية الماكروبيوتك وذلك بإضافتها للحساء ولأطباق أخرى دلت الدراسات المختبرية التي قامت بها جامعة وسكونسن على فئران التجارب بأن الفئران التي تُطعم صلصة الصويا قلّت احتمال إصابتها بسرطان المعدة بنسبة ٣٦٪.

العلاقة بين تناول حساء الميسو والإصابة بالسرطان وبعض الأمراض الأخرى  
أترجو ملاحظة أن النسبة المئوية تعني احتمال الإصابة فكلما زادت النسبة كلما  
زاد خطر الإصابة]

### جدول (١)

تناول الميسو أبدأ	تناول الميسو قلماً	تناول الميسو من حين لآخر	تناول الميسو يوميّاً	سبب الوفاة سرطان المعدة
٤٨٪	٣٤٪	١٨٪	إساس المقارنة	أنواع السرطان الأخرى
١٩٪	١٢٪	٤٪	إساس المقارنة	انسداد الشرايين
٤٣٪	١٠٪	٧٪	إساس المقارنة	أمراض القلب
٤٥٪	١١٪	٢٩٪	إساس المقارنة	ارتفاع ضغط الدم
٢٩٪	١٣٪	١١٪	إساس للمقارنة	أمراض الدماغ
٥٧٪	٢٥٪	٢٥٪	إساس المقارنة	تشعّع الكبد
٥٢٪	٤١٪	١٧٪	إساس للمقارنة	قرحة الاثني عشر
٢٣٪	٦٪	٢٪	إساس للمقارنة	كل أسباب الوفاة

• دراسة قام بها المركز الوطني للسرطان في اليابان.

---

## الخضراوات:

---

لقد أظهرت العديد من الدراسات أن تناول الخضار المحتوية البيتاكاروتين على سبيل المثال مثل البروكولي والجزر والملفوف والخضار داكنة اللون بصورة عامة تقي من السرطان.

يوصي المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة وجمعية السرطان الأمريكية وكل الهيئات المهتمة بعلاج السرطان بتناول الخضار يومياً وبصورة منتظمة للوقاية من الإصابة بالسرطان وهو ما كانت تدعو له الماكروبيوتك قبل ظهور هذه التقارير والتوصيات بأكثر من خمسين سنة مضت.

---

## البقوليات:

---

لقد دلت الدراسات أن تناول البقوليات أو منتجاتها يقلل خطر الإصابة بالسرطان، من الآثار الايجابية للبقوليات أنها تقلل نسبة العصارات الحامضية بحوالي ٣٠٪. من المعروف أن العصارات الحامضية ضرورية لعمليات الهضم والزيادة من إفرازها يسبب السرطان أو بمعنى آخر عندما نتناول البقوليات فإن الجسم لا يشعر بالحاجة لإفراز العصارات الحامضية بصورة مفرطة كما هو الحال عند تناول الأطعمة الغنية بالدهون وتكون النتيجة ايجابية بالنسبة لاحتمال الإصابة بالسرطان، خصوصاً سرطان القولون. إن فول الصويا ومنتجاتها مثل التوفو تعتبر مصدراً رئيساً للبروتينيات في غذاء الماكروبيوتك.

---

## أعشاب البحر:

---

عشبة البحر بأنواعها الكمبو والوكامي والنوري جزء مهم من النظام الغذائي للماكروبيوتك ويجب تناولها يومياً.

يروى لنا الدكتور تاتسويجرو اكيوزوكي الذي كان في عام ١٩٤٥ مديراً لمستشفى ناكازاكي المدينة التي تعرضت للقصف بالقنبلة الذرية في نهاية الحرب العالمية الثانية، يروي في كتابه (ناكازاكي ١٩٤٥)، كيف تمكّن هو وزملاؤه في المستشفى من تحمل الاشعاعات الذرية المنبعثة في سماء المدينة وكيف خرج سالماً من هذه المحرقة.

يقول الدكتور: في صبيحة ٩ أغسطس من عام ١٩٤٥ أسقطت القنبلة الذرية على مدينة ناكازاكي وحولتها إلى ركام وانقاض متناثرة وانتشر بالسماء غبار ذري كثيف غطى سماء المدينة. لقد كانت الحالة للكثيرين هي الذهول والموت المحقق وهي نفس الوقت لقلة قليلة كانت معجزة البقاء على قيد الحياة، كنت أنا والعاملين في المستشفى من ضمن هذه القلة فلم نمت من الاشعاعات الذرية على الرغم من أن المستشفى يقع على بعد ميل واحد من مركز اسقاط القنبلة. لقد كان بقاؤنا على قيد الحياة في تلك الظروف معجزة بكل المقاييس.

دعوني أقل لكم ما كنا نفعل لنا وللمرضى في المستشفى وأيضاً المصابين الذين تساقطوا في المدينة. لقد كان عندنا في مخزن الطعام في المستشفى خزين وفير من حساء الميسو والأرز البني وعشبة البحر المسماة واكامي ومخلل الشويو، وكنت أطعم المرضى والمرضين وجبتين في اليوم عند الساعة الحادية عشرة صباحاً والخامسة مساءً مكونة من حساء الميسو والأرز البني وعشبة البحر وكنت أزيد كمية الملح في الطعام، ولقد منعت تناول السكر أو الحلويات وأي شيء يحتوي على السكر منعاً باتاً لدرجة أن أمرت بطرد من لا يلتزم بذلك، من المستشفى طبعاً كان فقط لظهور جدية الأمر، إنني كنت على قناعة أن هذا الغذاء، وبالأخص حساء الميسو مع عشبة البحر، كانا السبب في مقاومة أجسامنا للاشعاع

النري الذي كنا نعيش وسطه لما تحويه من معادن كقيلة باعطاء الجسم المناعة ضد هذه الاشعاعات. وكنت محقاً في ذلك وهذا ما كشفته الأيام حيث بقينا على قيد الحياة ولم نتأثر بالاشعاعات التي قتلت عشرات الآلاف من حولنا.

وفي اليوم التالي لسقوط القنبلة، أي يوم ١٠ أغسطس في الساعة الثامنة صباحاً حيث لا تزال الحرائق مستمرة في أجزاء المستشفى وكنا نصلي لله غير مصدقين ما جرى، في نفس الفترة أعلن العلماء الأمريكيون أن منطقة انفجار القنبلة أصبحت منطقة ملوثة وغير صالحة للعيش للسنوات الخمس والسنين القادمة. لقد كنا من الذهول إلى درجة أن لم نكثر بتحنيراتهم واستمرنا بتقديم خدمات الانقاذ لسكان المدينة بجولات ميدانية في المدينة المنكوبة وسط الغبار النري الكثيف.

في اليوم الثالث للانفجار زاد عدد الجرحى، لقد كانوا ينزفون من اللثة ومن دمايل تحت الجلد ومصابين بإسهال بدون جروح ظاهرة وكانوا يقولون إن ما أصابنا بسبب استنشاق غبار سام. كان علاجي لهم هو أن أطبق عليهم وصفتي المكوّنة من حساء الميسو وعشبة البحر وأمنعهم تماماً من السكر. لقد كانت وصفتي هي التي أبقتني أنا والعاملين معي أحياء وسط هذا الجو الذي يحيط به الموت من كل جانب.

ملحوظة، لقد دلت الدراسات التي أجريت في اليابان في السبعينيات من القرن العشرين أن عشبة البحر لها القدرة على تحييد أثر الذرات المشعة في الجسم وبالتالي حماية الجسم من سمومها.

من هذه التجربة نستخلص بأن هذا الحساء يساعد الجسم في أسوأ الحالات التي يتعرض لها فما بالك بالأمراض والملوثات البسيطة التي

نتعرض لها في حياتنا اليومية؟ الجواب بلا شك إن فائدتها أعظم، لا بد أن يتبادر للذهن سؤال كيف اهتدى الدكتور تاتسويجرو اكيوزوكي الى هذه الوصفة العجيبة؟ لقد كان الدكتور من المهتمين والدارسين لنظام الماكروبيوتك لذا كانت عنده خلفية كاملة عنه وعن الين واليانج وهي كما أشرنا سابقاً الركن الأساسي في الماكروبيوتكز عندما شاهد الدكتور تاتسويجرو اكيوزوكي المصابين لأول مرة بعد سقوط القنبلة حطاً الاصابة وأوعزها الى تعرض المصابين الى ين قوي ولا بد أنه الاشعاع، لذا قرر على الفور معادلة الين القوي بغذاء يانج قوي أيضاً ليعيد التوازن للجسم، وعليه قرر أن يحتاط هو وزملاؤه المرضى ببناء مقاومة داخل اجسامهم فكان أولاً منع السكر بكل أنواعه لأنه ين قوي وان تناوله يفاقم المرض وثانياً تناول الملح بزيادة وتناول عشبة البحر لاحتوائها أيضاً على أملاح ومعادن البحر والأرز البني هو الغذاء المتكامل الى جانب حساء الميسو.

إن ما نستنتجه ان الدكتور بحسه الماكروبيوتيكي استطاع أن ينجو هو ومن معه من هذه المحرقة.

ولكن ما يهمنا في هذا الكتاب هو علاج السرطان والوقاية منه، لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن من أسباب الاصابة بالسرطان هو التعرض للاشعاعات بكافة أنواعها، وهنا تكمن فائدة الميسو وعشبة البحر في علاج العديد من أنواع السرطان وهنا ما يهمنا. ومن هذه التجارب وغيرها أدى بالعلماء اليابانيين بعد ذلك الى اجراء العديد من الأبحاث، ولقد دلت أبحاث العلماء اليابانيين بأن إضافة عشبة البحر لغذاء فئران التجارب أدى الى الانحسار الكامل لأورام السرطان المتحيزة في أكثر من نصف فئران التجربة.

## ● الفصل الثالث

### شرح مفصل لعلاج السرطان بنظام الماكروبيوتك

#### سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشاراً في الغرب مقارنة للدول الأخرى، سواء المتقدمة منها أو النامية، فعلى سبيل المثال اليابان نسب الإصابة بسرطان الثدي متلخية لدرجة لا يمكن مقارنتها بالغرب، وكذلك الحال معنا في الدول العربية إلى فترة قريبة، ولكن الآن بدأ يزداد فلا بد من أن هناك شيئاً قد تغير وهذا ما سيتضح عند مناقشة مسببات سرطان الثدي.

#### مسببات سرطان الثدي من وجهة نظر الماكروبيوتك:

إن استمرار المرأة في تناول الغذاء الخاطئ يؤدي إلى تعب الجسم كما أشرنا سابقاً. وتناول الحليب والأجبان والبيض واللحوم والدهون بكميات تفوق حاجة الجسم بكثير، وتتراكم هذه المواد الزائدة عن الحاجة مسببة تقشي الثدي وعلى شكل تكسيات من الأحماض الدهنية، وتتكاثر هذه التكسيات مع تزايد تناول الحليب ومشتقاته والآيس كريم والعصائر وكل المشروبات التي تعطي البرودة داخل الجسم مثل الثلجات.



من المعروف أن النساء اللواتي يرضعن أطفالهن أقل خطراً من النساء الأخريات للإصابة بسرطان الثدي. إن الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم يعطيها الفرصة لإخراج الحليب من جسمها لإعادة التوازن للجسم، لقد أثبتت الدراسات أن الأم التي ترضع أطفالها هي بالحقيقة تحمي نفسها من سرطان الثدي، ففي دراسة قام بها مركز أبحاث أوتوسجيفر الكندي عام ١٩٦٩م امتدت على مدى خمسة عشر عاماً سجل إصابة واحدة من سرطان الثدي لدى نساء الأسكيمو في منطقة عدد سكانها من ٩٠٠٠٠ الى ١٣٠٠٠٠ ألف خلال عدة دراسات وكان ما يميز نساء الأسكيمو أنهن يرضعن أطفالهن رضاعة كاملة.

في دراسة قام بها عدد من الباحثين عام ١٩٧٣م دلّت على أن هناك علاقة وثيقة بين سرطان الثدي وكثرة تناول الدهون واللحوم الحيوانية والسكر المكرر.

في دراسة تمت عام ١٩٨٩م على ٢٥٠ من نساء إيطاليا في شمال إيطاليا أُصيب بسرطان الثدي، دلّت الدراسات على أنهن جميعاً يتناولن بكثرة الحليب والجبن كامل النسم والزبدة مقابل ٤٩٩ من النساء في نفس العمر ويتناولن غذاء أكثر صحية، لقد استنتجت الدراسة أن خطر الإصابة بسرطان الثدي تتضاعف ثلاث مرات لدى النساء اللواتي يتناولن الحليب ومشتقاته بكثرة.

الأنبحاث التي قام بها مركز نيو إنجلترا الطبي في بوسطن أظهرت أن النساء اللاتي يتبعن نظام الماكروبيوتك كنّ أقل احتمالاً في الإصابة بسرطان الثدي مقارنة مع النساء الأخريات.

## التوصيات الغذائية لمرضى سرطان الثدي:

كما أشرنا بأن السبب الرئيس لأغلب حالات الإصابة بسرطان الثدي هو الإفراط بتناول الحليب ومشتقاته، ومن ضمنها الآيس كريم، بالإضافة إلى لحوم الدجاج والبيض الحمراء والسكر المكرر والشكولاته كل هذه المنتجات يجب أن يمتنع عن تناولها تماماً. عصير الفواكه الطماطم والبانجنجان والبطاطا أيضاً يجب الامتناع عنها. وبما أن المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض تتسبب بإنتاج المادة المخاطية بالجسم لذا من الأفضل الإقلال منها قدر الامكان. الأطعمة المعالجة والمكررة والتي تحتوي على الإضافات الكيماوية والألوان يجب الامتناع عنها. الزيوت النباتية أيضاً يجب الامتناع عنها مدة شهر أو شهرين أو على الأقل الإقلال منها إلى مستوى وإذا كان لا بد من استعمال بعضها فليكن زيت نباتي مثل زيت الزيتون المعصور على البارد أو زيت السمسم المعصور على البارد. والامتناع عن الثلجات، ويجب الامتناع عن البهارات والقهوة والشاي وكل المشروبات العشبية ذات الروائح القوية.

وفيما يلي الإرشادات الخاصة حسب الغذاء:

### الحبوب:

كما هو معروف في نظام الماكروبيوتك تكون نسبة الحبوب من مجموع الوجبة بين ٤٠% إلى ٦٠% والحبوب من المفروض أن تكون من الحبوب الكاملة، في اليوم الأول مثلاً يتم تحضير وجبة الأرز البني المطبوخ لوحده واليوم التالي يتم تحضير الأرز مع الدخن بحيث تكون نسبة الدخن في حدود ٢٠% إلى ٢٠% واليوم الثالث يتم تحضير الأرز مع الأذوكي أو العدس بنسبة ٢٠% إلى ٢٠% الذي بعدها تعود الدورة على الأرز لوحده وهكذا.

الحبوب الأخرى التي ممكن تناولها بين فترة وأخرى هي حبوب القمح الكاملة أو الجادور أو الذرة والشوفان الكامل وإن كان يجب الامتناع عنه في الشهر الأول، القمح البري المسمى بوكويت يجب الاقلال منه.

الخبز المصنوع من الخميرة الطبيعية يمكن تناوله مرتين إلى ثلاث بالأسبوع. النودل بنوعيه الأودن والسوبا ممكن تناولها مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع ويجب الابتعاد عن المعجنات الأخرى مثل الكيك والبهاي والكروسانت وما إلى ذلك.

خمسة إلى عشرة بالمائة من الوجبة يجب أن يكون حساء متكوناً من كوب إلى كوبين باليوم من الحساء المطبوخ مع عشبة الواكامي ومن الخضار مثل البصل والجزر ويكون الميسو جزءاً مهماً من الحساء. ويمكن إضافة فطر الشيتاكي بين حين وآخر.

وينصح بشوربة الدخن مع الخضار الحلوة مثل القرع أو الكوسى أو الملفوف أو البصل أو الجزر ويمكن تناول هذه الشوربة بكثرة، أما شوربة الحبوب والبقوليات يمكن تناولها بين حين وآخر ولكن الامتناع عن شوربة الشوفان. كذلك من المهم أن لا يكون الحساء مالحاً لأن الملح لسرطان الثدي مضر.

### الخضار:

٢٠٪ إلى ٣٠٪ من الوجبة يجب أن يكون من الخضار المطبوخة وتكون الخضار مشكّلة من الجزر والفجل الأبيض ومن المفضل أن تكون هذه الخضار الجذرية بصورة منتظمة. الخضار المدورة مثل الملفوف والبصل والقرع والبروكولي والهندباء.

### البقوليات:

٥٠٪ من البقوليات يجب أن تكون من ضمن الوجبة. هذه البقوليات مثل الأوكي بينز والعدس والحمص وفول الصويا ممكن تناولها يومياً وذلك بطبخها مع عشبة البحر مثل الكومبو أو الجزر أو البصل. الأنواع الأخرى من البقوليات ممكن تناولها مرتين إلى ثلاث بالشهر.

### عشبة البحر:

خمسة بالمائة من الوجبة يجب أن تتكون من عشبة البحر مثل الكومبو أو الواكامي أو النوري المحمص.

### اللحوم الحيوانية:

يجب الامتناع عن اللحوم الحيوانية بما فيها الأسماك ولكن عند الشعور بالرغبة العارمة لتناول اللحوم ممكن تناول جزء صغير من السمك الأبيض المسلوق مع الزنجبيل أو الفجل، بعد شهرين من الاستمرار على النظام من الممكن تناول السمك مرة بالأسبوع.

### الفواكه:

يجب الامتناع عن كل أنواع الفواكه. وإذا كان هناك حاجة لتناولها فمن الأفضل سلقها أو تناول فواكه مجففة والابتعاد عن العصائر بصورة عامة.

### الحلويات:

يجب الامتناع عن كافة أنواع الحلويات وللتغلب على الرغبة بتناول الحلو، يمكن استعمال الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ وكذلك شرب عصائر الخضار الحلوة ويمكن تناول ما مقداره ٢٠٠ غرام من حلو الاماساك، في الأسبوع وكذلك حلو الأرز موجي.

### المكسرات:

بما أن المكسرات التي تحتوي على نسبة دهون عالية يجب الامتناع عنها على الكسثناء حيث من الممكن تناول ما مقداره كوب بالأسبوع وكذلك يمكن تناول بذور دوار الشمس أو القرع.

### المشروبات:

يجب الامتناع عن الشاي الأسود والقهوة لاحتوائها على الكافيين ويمكن الاستعاضة عنها بشاي البانجا. يمكن شرب عصير الجزر مع الفجل حيث ينصح بشرب كوب صغير يومياً أو يوماً بعد يوم للأسبوعين الأولين وبعدها تقلل الكمية إلى النصف في الأسبوعين اللذين يتبعهما وبعدها التوقف عنها.

شراب أومي - شو - كودزو ينصح أيضاً بشربه كل ثلاثة أيام كوب لمدة أسبوعين ثم يتم التوقف عنه. ينصح بشراب عصير الفجل مع بعض قطران الشويو ثلاث مرات بالأسبوع.

### العناية المنزلية:

#### • الفرك الجاف للجسم:

تؤخذ منشفة خشنة نسبياً وتغطى بماء حار وتعصر ويفرك بها الجسم بكل مناطقه ومن ضمنها البطن والظهر. إن هذه العملية تساعد على تنشيط الدم والجهاز اللمفاوي والسوائل الأخرى بالجسم بالإضافة إلى تنشيط النهن.

### • استعمال الكمادات:

لأورام الثدي الصغيرة تكون الكمادات ذات فائدة حيث تساعد تدريجياً على تحرك المواد المخاطية والدهون الزائدة من أنسجة الثدي الداخلية باتجاه الجلد وبالتالي طرحها خارج الجسم إما عن طريق الجلد أو عن طريق البول.

### • لصفات الكومبو:

تنقع قطع عشبة البحر كومبو بالماء لمدة عشر إلى عشرين دقيقة إلى أن تصبح لينّة وبعدها تُهرس وتمزج مع كمية مساوية للكمبو من الخضار ومثلها من مبروش الزنجبيل ويضاف قليلاً من الطحين والماء. ويوضع هذا المعجون مباشرة على الثدي ويغطى بالقطن ويشدّ بالقماش، يترك لمدة ثلاث ساعات، تكرر هذه العملية يومياً لمدة أسبوعين، يجب لبس الملابس المصنوعة من الأنسجة الصناعية واستبدالها بالقطن، وخصوصاً الملابس الداخلية، وكذلك تجنّب الحلي والجواهر المعدنية.

## سرطان العظام

يظهر سرطان العظام في أشكال متنوعة، أكثرها فتكاً هو «الميلوما المتعددة»، المسؤول عن ثلثي الوفيات من سرطان العظام، وهو أحد أسرع أنواع السرطان تزايداً في العالم، وقد ارتفعت معدلات الوفيات من «الميلوما المتعددة» في الثلاثين سنة الأخيرة ٦١٠٠ تقريباً.

يصيب سرطان «الميلوما المتعددة» كلاً من نسيج العظام وخلايا بلازما الدم ويظهر عادةً عند الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، تتسم هذه الحالة بتصدع العظام الفوري بما فيها فقرات الظهر وأضلاع الصدر وعظمة الحوض والجمجمة، في الوقت الذي تحل فيه الخلايا السرطانية على الخلايا السليمة.

تضمن الأنواع الأخرى من سرطان العظام:

- «أوستيوجينك ساركوما»، وهو أورام تصيب الأطفال والشباب، ويبدأ في العظام والغضاريف وغالباً يمتد إلى نخاع العظمي والعضلات والكبد والرئتين.

- «ايوينغ ساركوما»، سرطان آخر يصيب الأطفال ويظهر أولاً في نخاع العظام الطويلة ويمتد إلى العظام الأخرى والأعضاء.

- «كوردوما»، أورام نادرة توجد عند قاعدة الجمجمة أو نهاية العمود الفقري.

- «كوندرو - ساركوما»، أورام بطيئة النمو تنشأ في غضروف

العظام الكبيرة وتصيب، بصورة رئيسة، الأشخاص المتوسطي العمر.  
- «رهابيدوميو - ساركوما»، أورام الأنسجة الطرية في الشحم والعضلات. وينتشر بسرعة وأكثر ما يصيب الأطفال بين سن الثانية والسادسة.

سرطان العظام الأولي هو نادر نسبياً، وفي أكثر الأحيان تكون العظام الموضع الذي يتمدد اليه السرطان من المواضع الأخرى.

في الطب الحديث يعتمد بتر الأعضاء في العديد من أنواع سرطان العظام، بيد أن معظم حالات الميلوما، تكون في مرحلة متقدمة مستعصية على الجراحة. العلاج بالأشعة والعلاج الكيميائي يستخدمان غالباً كمعالجات إضافية ومكملة. ويبلغ معدل البقاء خمس سنوات على قيد الحياة لاصابات الميلوما المتعددة، ١٦ إلى ١٧ بالمئة. ويتراوح المعدل في أنواع سرطان العظام الأخرى تبعاً للنوع ويصل الى ٥٠ بالمئة.

كما هو معروف تدعم العظام والعضلات هيكل الجسم وتحكم بقابلية التحرك والتفاعل الجسماني مع المحيط. ومن وظائف العظام أيضاً وقاية الأعضاء الداخلية الحيوية وتخزين الكالسيوم والفوسفور وغيرها من المركبات المعدنية التي يحتاجها الاستقلاب الغذائي. وتعتبر العظام نسيجاً وعضواً في آن وهي مركبة من خلايا الأوستيوسايت المتخصصة والمطمورة في حاويات. وتشتمل الحاوية على ألياف صغيرة ومادة لاصقة مركبة من الأملاح المعدنية. كما تتألف البنية الهيكلية أيضاً من الغضاريف التي هي أكثر مرونة من العظام، والمفاصل وهي موضع التقاطع بين عظمتين أو أكثر، والعضلات التي تتحكم بالتحمل وحركات الجسم وتؤلف نصف وزن الجسم، والأوتار التي تصل العظام بالعضلات.



يتألف نسيج العظام من طبقات رفيعة تدعى «السجقة»، وتصنيف هذه الطبقات في العظام التي تم نموها، إما اسفنجية أو مضغوطة، الجمجمة والأضلاع، على سبيل المثال، هي ذات بنية مسامية أشبه بالاسفنج، فيما تتألف عظام الساق أو الذراع الطويلة من قناة مركزية تحيط بها صفائح من نسيج العظام مرتبة محورياً حول مركز واحد، تمر الأوعية الدموية والأعصاب في الأفقية، ناقلة العناصر الغذائية والفضلات من وإلى خلايا «الأوستيوسايت». ويتألف النخاع العظمي من الأنسجة الطرية لقنوات العظام المضغوطة النخاعية والموجودة في فجوات العظام الاسفنجية.

يتغير نسيج العظام باستمرار لكي يتأقلم مع الضغوط والعوامل البيئية المحيطة. عظام الرضع والأطفال طرية أكثر من عظام البالغين وعرضة أكثر للتشوهات الخلقية. وفي مسار التقدم بالسن، تزداد نسبة الأملاح المعدنية غير العضوية في العظام، الأمر الذي يؤدي إلى إبطاء نموها. وعند المسنين، قد يتسبب ذلك بهشاشة العظام وتعرضها للكسور بسهولة.

### الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات بسرطان العظام

تصنّف العظام الكثيفة المضغوطة بنيوياً «يانغ»، وتنشأ الأورام في هذا الجزء من الجسم، بصورة أولية من التراكم الفائض للملح المكرر والركبات المعدنية بالترافق مع فائض من البروتين الحيواني المصدر والدهنيات المشبعة. الأطعمة التي يمكن أن تؤدي إلى هذه الحالة الضامرة كثيراً، تشمل على اللحم والبيض والدواجن والأسماك والأجبان الصلبة المملحة.

بالإضافة إلى تأثيرات «اليانغ» هذه، تساهم عناصر «ين» قوية أيضاً في تشكل سرطان العظام، خاصة في حالة «الميلوما المتعددة»، وتنطوي

الاصابة بهذا المرض على ارتداد خلايا نخاع العظمي إلى خلايا دم حمراء مما يعزز قابلية الجهاز العظمي للتصدع والانكسار. وتعكس هذه الحالة تبدل نشاط الأمعاء الذي ينتج عن الاستهلاك المفرط لكلا الأطعمة المدرجة «اليانغ الأقصى» و«الين الأقصى». ويشتمل الأخير على منتجات الحليب، ومنتجات الدقيق المكرر والسكر والمحليات الأخرى والقهوة والمهيجات والمشروبات الغازية، فواكه وخضار المناطق الحارة الحرارية والعقاقير والأدوية وكل أصناف المأكولات المصنعة أو المعالجة كيميائياً. العظام والأعضاء الداخلية هي معرضة، بشكل خاص، إلى المواد المشعة مثل «سترونشيوم ٩٠» التي تعزل الكالسيوم والمعادن الأخرى في الأنسجة. تتراكم العناصر المشعة في سلسلة الطعام وتستهلك بصورة رئيسة الأطعمة الحيوانية مثل الحليب ولحم البقر.

• نشر علماء يابانيون من معهد مركز أبحاث السرطان الوطني سنة ١٩٧٠ تقريراً يفيد بأن لدى فطر «الشينيك» مفعول مضاد للأورام قوي. وفي التجارب التي أجريت على الفئران، وجدوا أن خلطات السكريات المركبة من مصادر طبيعية متنوعة، بما فيها فطر «الشيتاكي» الشائع وجوده في أسواق طوكيو حجب نمو سرطانات الساركوما المستجبة، والذي نتج عن ذلك «نكوص وضمور كامل تقريباً للأورام... دون أي إشارة للتسممية».

[ج. شيهارا وزملائه، «تجزئة وتنقية السكريات المركبة مع نشاط مضاد للأورام واضح بسبب استهلاك الفطر»، أبحاث السرطان ٣٠؛ ٢٢٦. ٢٢٨١].

• صدر تقرير سنة ١٩٧٤ عن علماء يابانيين يفيد بأن أنواعاً متعددة من الكومبو والمواجبان - أعشاب بحرية شائعة تؤكل في شرق آسيا وتستخدم تقليدياً كعبيخلت لمواضع السرطان في الطب الصيني -

كانت فعّالة في معالجة الأورام ضمن التجارب المخبرية. وفي ثلاث من أربع عينات، كان معدل الحجب في فئران غرس فيها سرطانات ساركوما يتراوح بين ٨٩ إلى ٩٥ بالمئة، وأورد الباحثون بأنه «جرى للأورام نكوص كامل في أكثر من نصف عدد الفئران في كل مجموعة». وأظهرت تجارب مشابهة على فئران مصابة بسرطان الدم نتائج ايجابية.

[للمصدر: أياماموتو وزملائه، «تأثير الأعشاب البحرية المضاد للأورام»، بورية «الجورنال الياباني للطب التجريبي»، ٤٤: ٥٤٣-٥٤٦.]

## التشخيص

سرطان العظام هو اختلال مدرج «يانج» ويصيب بشكل خاص أولئك الذين يتميزون بصلابة الجسم أو هم نحيلون وأقوياء البنية جداً. ويمكن تحليل نشوء هذا الشكل من الأورام الخبيثة، بملاحظات متعددة، ويكون لون البشرة احمر على بني أو ابيض حليبياً، وفي الحالتين يبدو الجلد على البشرة والجسم مزيّناً.

غالباً ما يظهر في حالات سرطان العظام تلويينات خضراء على طول خط الطحال الوهمي، خاصة من داخل اصبع القدم الكبير صعوداً الى الجانب الخلفي من الساق. كما تظهر في بعض الحالات، بقع دهنية ممشحة باللون الأخضر على قفا القدم تحت الكاحل. وقد يظهر داخل المعصم أيضاً اللون الأخضر الغامق أو اللون الأزرق الغامق. وقد يصبح لون الطرف الخارجي للراحتين احمر على أبيض فيما قد يتلون طرف قفا اليد بالأخضر.

وقد تصبح أظافر القدمين في العديد من حالات سرطان العظام بيضاء اللون أو مشققة، وغالباً ما تظهر المسامير على أطراف أصابع القدمين

أو بينها. كما يتولد بلغم قاسي أو تكلس على الجبهة ومن الممكن أن يكون هذان مؤشراً على هذه الحالة. يظهر غالباً لون أبيض على اصفرار، على أسفل قرنية العين، وقد يظهر أيضاً تراكم الصديد. تصبح اطراف الأصابع، وخاصة القسم الثاني بيضاء اللون، وتميل مجموعة العقد الثانية والثالثة الى التصلب. يمكن الكشف من كل هذه المؤشرات وغيرها عن نشوء سرطان العظام، وكيفية الوقاية منه طبيعياً.

### التوصيات الغذائية

السبب الرئيس لسرطان العظام هو الاستهلاك المفرط للمأكولات الحيوانية المنشأ، خاصة لحوم البقر والخنزير، والدواجن والبيض والأجبان وغيرها من منتجات الحليب، والأسماك والمأكولات البحرية والمأكولات المخبوزة والمملحة، يجب الانقطاع عن استهلاك كل هذه الأطعمة الأخرى الغنية بالدهنيات والبروتينات والملح. ويساهم، في الوقت ذاته، بتطور سرطان العظام الاستهلاك المفرط لكل المأكولات الدهنية أو الزيتية ولا يهم إن كان مصدرها حيوانياً أو نباتياً، بما فيها السكر والعسل والشوكولا والخروب والحلويات الأخرى والتوابل والمهيجات والمأكولات والمشروبات ذات الرائحة العطرية وكذلك المأكولات التي تولد الدهنيات والغرويات (المواد المسببة لتولد البلغم والمخاط) مثل منتجات الدقيق. يجب أن يكون استهلاك هذه المأكولات محدوداً أو تجنبها بالكامل، كما يجب تجنب المشروبات الغازية والاضافات الكيميائية والكحول وكل الأطعمة والمشروبات المصنّعة والمعالجة، لأنها تعتبر عاملاً مساعداً في نشوء السرطان، وفيما يلي إرشادات الحمية الغذائية العامة للتخلص والوقاية من سرطان العظام:

■ الحبوب الكاملة، يجب أن تكون نسبة الحبوب الكاملة خمسين إلى ستين بالمئة من حجم الاستهلاك اليومي، وتؤخذ على الشكل التالي، اليوم الأول، يطهى الأرز الأسمر القصير التيلة في طنجرة الضغط، وفي اليوم الثاني يطهى الأرز الأسمر مع نسبة ٢٠ - ٣٠٪ من الذرة البيضاء (الدخن)، في طنجرة الضغط، وفي اليوم الثالث يحضر الأرز بالطريقة ذاتها مع نسبة ٢٠ - ٣٠٪ من الشعير، وفي الرابع يحضر الأرز مع نسبة ٢٠ - ٣٠٪ من الفاصوليا أو العدس، وفي اليوم الخامس يكرر تحضير الأرز كما في اليوم الأول. يمكن تحضير عصيدة لذيذة للطعم للصباح باستخدام فضلات الأرز مع اضافة الماء كي ترتخي قليلاً ولاعطائها نكهة يضاف اليها القليل من الميزو ثم تُغقد على النار لمدة ثلاث دقائق. وعندما تحضر العصيدة في طنجرة الضغط العادية يجب أن تكون نسبة الحبوب الى الماء ٢/١. ولكي تعطي الوجبات نكهة تضاف قطعة بحجم طابع البريد من عشب «الكومبو»، أو رشة من الملح البحري، تبعاً لحالة الشخص الصحية. بعد الشهر الأول من البدء بالعالجة يمكن تحضير هذه الحبوب مرتين في الأسبوع على شكل حبوب مقلية مع الخضار. يمكن استعمال الحبوب الأخرى من وقت لآخر بما فيها زغاريير الحنطة والزوان والذرة والشوفان الكامل، بيد أنه يجب تجنب الشوفان في الشهر الأول، على أي حال، يجب تجنب العوسج لنحو ستة شهور لأنه قابض جداً ويمكن أن يصلب الأمعاء. والسيتان هو أيضاً «يانغ قوي ويجب تناوله بالحد الأدنى.

يجب تجنب منتجات الدقيق بالكامل أو أن تكون كمياتها محدودة جداً، وحتى وإن كانت مصنوعة من القمح الكامل غير المكرر مثل الخبز والفطائر والقطايف والبسكويت، لفترة تمتد عدة شهور. يمكن تناول معجنات وشعيرية الحبوب الكاملة مرتين في الأسبوع،

كما يمكن استهلاك الأرز اللغلي أو شعيرية الأرز مرة أو مرتين في الأسبوع.

■ الحساء: الكمية ٥ - ١٠ ٪ من الاستهلاك اليومي، أو ما يساوي كوباً أو كوبين من الحساء الذي يحضر من طهي العشبة البحرية «واكامي» وخضار متنوعة يضاف إليها الميسو أو الشويو للنكهة. ويمكن إضافة قطع من الديكون الطازج أو اللفت أو الفجل كل يوم تقريباً للتخفيف من هذه الحالة كما يمكن إضافة كمية من فطر «الشييتالي» على الحساء من وقت إلى آخر. ويمكن الاختيار ما بين ميزو الشعير أو ميزو الأرز الأسمر أو ميزو الصويا، ويجب أن يكون معتقاً بوسائل طبيعية لسنتين أو ثلاث سنوات، من المفترض أن يكون طعم الحساء معتدلاً أكثر من المعهود، ويمكن تناول حساء الحبوب أو حساء البقول أو غيرها من أنواع الحساء، من وقت إلى آخر.

■ الخضار: الكمية ٢٠ - ٣٠ ٪ من حجم الاستهلاك اليومي. وتطبخ هذه الخضار بأشكال متعددة، وبشكل رئيس مسلوقة على البخار أو بالماء. بينما لا ينصح عادة بتناول الزيوت لمعظم المصابين بالسرطان. على المصابين بسرطان العظام تناول طبق من الخضار المقلية بزيت السمسم غير المكرر يومياً أو يوماً بعد يوم. ويمكن تناول الخضار الحلوة مثل الملفوف والبصل واليقطين والقرع الشتوي كثيراً، على أن تؤكل الخضار الجذرية أو الورقية بانتظام. يمكن تنكيه الخضار خلال عملية الطبخ بالملح البحري أو الميزو أو الشويو، على أن يكون الطعم معتدلاً أكثر من المعهود. وكقاعدة عامة، يجب تحضير هذه الأطباق، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الكمية قد تختلف بين شخص وآخر، الخضار النشيمية ثلاث مرات في الأسبوع، طبق القرع مع «الدوكي كوميو»، ثلاث مرات في

الأسبوع، كوب واحد من الديكون المجفف ثلاث مرات في الأسبوع، الجزر وجذور الجزر ثلاث مرات في الأسبوع، الخضار البيضاء خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة مطبوخة في طنجرة الضغط خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، السلطة الطازجة يجب تجنبها، الحشائش الخضراء للسلوقة خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، خضار مقلية محضرة مع الماء في الشهر الأول ثم مع زيت السمسم (تمسح قليلاً على المقلاة) مرة أو مرتين في الأسبوع بعد ذلك، «كينبير» ثلثا كوب مرتين في الأسبوع، توفو مجففة والتوفو والتمية والسيتان مع الخضار مرتين في الأسبوع.

■ البقول، الكمية ٥٠٪ بقول (حبة صغيرة) من حجم الاستهلاك اليومي، يمكن استهلاك البقول مثل فاصوليا «دوكي» والعدس والحمص والصويا السوداء يومياً، وتطبخ مع الأعشاب البحرية مثل «الكومبو» أو مع البصل والجزر، يوصى بشدة تناول الصويا السوداء بانتظام لهذا الشكل من السرطان. يمكن تحضير البقول مع ١٠ إلى ٢٠ بالنتة «كومبو» أو غيره من الأعشاب البحرية، و ٢٠ إلى ٥٠ بالنتة قرع خريفي أو ١٠ إلى ٢٠ بالنتة بصل وجذر. يضاف للنكهة، ملح البحر يوليوزو والشويو، يمكن تناول البقول الأخرى، مرتين أو ثلاث مرات شهرياً بجملتها، ويمكن إضافة كمية صغيرة من الملح البحري غير المكرر أو الليزو أو الشويو. ومن وقت لآخر يمكن تناول منتجات البقول مثل التيمية والنانو والتوفو المجفف أو المطبوخ، ولكن بكميات معتدلة.

■ الأعشاب البحرية: الكمية ٥٠٪ أو أقل من حجم الاستهلاك اليومي يضاف «الواكامي» و«الكومبو» الى الحساء كل يوم، تحضر فيه اطباق الحبوب الكاملة. كما يمكن تناول شرحة من «النوري» المحمص يومياً، يجب أن يحضر طبق صغير من «الهيچيكي» أو «أرامي» مرتين في الأسبوع. كل أصناف الأعشاب البحرية الأخرى هي اختيارية.

■ **المتبلات:** المتبلات التي يجب أن توضع على المائدة هي: الغوماشيو (خليط من جزء واحد ملح و٨ جزء سمسم) وبودرة عشبة الكلب البحرية أو الواكامي، وامبوشي الخوخ والتيك، كما يمكن استهلاك كل المتبلات الماكروبيوتكية المعتادة حسبما يرغب المصاب، ويمكن إضافة هذه المتبلات يومياً إلى الحبوب والخضار، ولكن يجب أن تكون الكميات معتدلة تبعاً لشهية الفرد وتلذذه بطعمها.

■ **المخللات:** تحضر في المنزل بطرق متعددة وتؤكل يومياً، على أن لا تتجاوز كميتها ملء ملعقة كبيرة. ولكن يجب التقليل جداً من المخللات المملحة. وأفضل المخللات هو مخلل نخالة الأرز.

■ **الأطعمة الحيوانية:** يجب تجنب تناول كل أنواع اللحوم والأسماك. على أي حال، إذا انتهى أحد الطعام الحيواني المصدر، يمكن أن تؤكل كمية صغيرة من لحم الأسماك الأبيض مرة كل عشرة أيام أو كل أسبوعين، يجب أن تطبخ الأسماك على البخار، أو تسلق، أو تُسقى بالماء المغلي ويضاف إليها الزنجبيل المدقوق. ونشدد على أنه يجب تجنب الأسماك ذات اللحم الأحمر أو الأزرق وكل أنواع المحار البحرية كلياً.

■ **الفاكهة:** قليلها أفضل من كثيرها حتى تتحسن حالة الفرد الصحية. أما إذا توحم المرء على أكلها، فيمكنه أن يشبع رغبته بتناول كمية صغيرة من الفاكهة المطبوخة مع رشّة من الملح البحري، أو يأكل فاكهة مجففة (ويفضل أن تطبخ). تجنب كل عصائر الفاكهة وشراباتها.

■ **الحلويات والماكولات الخفيفة:** يرتبط استهلاك الحلويات المفرط مع علل العظام، لذا من المهم جداً تجنب كل أنواع الحلوى والحلويات، بما فيها الحلوى الماكروبيوتكية العالية الجودة حتى تتحسن الحالة الصحية،



ولكي ترضي رغبتك بالتحلية، استعمل الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ، واحتس شراب الخضار الحلوة، أو حُضّر مربى الخضار الحلوة. إذا راودتك الرغبة في تناول الحلويات يمكنك أخذ كمية صغيرة من «الأماسيك» أو عجينة الشعير أو رب الأرز. وإذا استمرت الرغبة، يؤخذ قليل من عصير التفاح أو شراب التفاح أو الكستناء. يمكن تناول المشوي وكريات الأرز وسوشي الخضار وغيرها من المأكولات الخفيفة المعتمدة على الحبوب، في كثير من الأحيان يجب تحديد استهلاك كعك الأرز والفشار وغيرها من المأكولات الخفيفة المخبوزة، لأنه من المحتمل أن تؤدي إلى تصلب الأورام.

■ **الكسرات والبذور:** يجب تجنب أكل الكسرات أو زبدتها لاحتوائها العالية من الدهون والبروتين، ما عدا الكستناء، ويمكن استهلاك البذور مثل بذور عبّاد الشمس وبذور اليقطين كوجبة خفيفة، بما يساوي مجمل حجمها فنجاناً واحداً أسبوعياً.

■ **المنكهات:** يجب استهلاك المنكهات مثل ملح البحر غير المكرر والشويو والميزو بصورة معتدلة لكي تتجنب الشعور بالعطش غير ضروري. تجنب الثوم، وإذا أحسست بشكل خاص بالظلمة خلال تناول الوجبة أو بعدها فيجب أن تخفض كمية المنكهات إلى أن يعود الشعور بالظلمة إلى مستواه العهود.

■ **المشروبات:** يمكن الأخذ بالتوصيات العامة المدرجة سابقاً بالنسبة للمشروبات وغيرها من ممارسات النظام الغذائي، على أن يكون الشراب الرئيس شاي «البانجا»، على الوجبات. ويفيد الحالة جداً، كوب من عصير الجزر مرتين في الأسبوع. ولا تحتس قهوة الحبوب في أول شهرين أو ثلاثة شهور مع البدء بالأخذ بطريقة الأكل الجديدة.

الأمر الأكثر أهمية بما يتعلق بممارسات النظام الغذائي هو مضغ الطعام جيداً إلى أن يصبح مائعاً في الفم وممتزجاً مع اللعاب، امضغ جيداً وجيداً وجيداً، كل لقمة خمسين مرة على الأقل، ويفضل أن تكون مئة مرة، كما أنه من المهم أيضاً تجنب الإفراط في الأكل، والأكل خلال ثلاث ساعات قبل النوم.

وكما ذكرنا سابقاً، قد يكون الأشخاص الذين يتلقون أو يخضعون في ذلك الوقت إلى علاجات طبية، بحاجة إلى المزيد من التعديلات في نظامهم الغذائي.

### المشروبات الخاصة وكيفية تحضيرها

قد يحتاج الوضع الى تناول عدد من المشروبات الخاصة أو الجانبية، تبعاً لحالة الفرد الصحية. الرجاء، استشارة معلم ماكروبيوتيكية مؤهلاً. الكميات وعدد المرات للمعطة هنا هي معدل وسطي، وتختلف من شخص إلى آخر.

• شراب الخضار الحلوة: فنجان صغير يومياً في أول شهر، ثم يوماً بعد يوم في الشهر الثاني.

• شراب الديكون - الجزر: فنجان صغير يوماً بعد يوم لفترة اسبوعين ثم مرة كل ثلاثة ايام لفترة شهر.

• دقيق الشيزو: يرش نصف ملعقة شاي الى ملعقة من دقيق الشيزو على اطباق الحبوب والخضار يومياً. ويصنع هذا اللطيف من تحميص وطحن أوراق الخوخ الأمبوشي الجافة.

• شراب الكوزو مع الديكون المدقوق: يفيد كوب من شراب

الكوزو هذه الحالة أيضاً ويمكن تناوله مراراً. يحضر بتدويب ملعقة شاي من الكوزو في كوب من الماء الساخن ويغلى قليلاً بعد اضافة ملعقتي شاي من الليكون اللدقوق أو الفجل، والقليل من الشويو لتحسين مذاقه.

• اوم - شو - بانجا: يؤخذ من شراب او - شو يانشا الساخن (المحضر مثل الشاي) المضاف اليه نصف صحيفة من العشبة البحرية «نوراي» المحمصة والمطحونة، كوب واحد في اليوم، عدة مرات في الأسبوع.

• حساء العوسج وسمك الشبوط، مقوي، يمكن للمصابين بالسرطان تحضير هذا الحساء من وقت لآخر ويمكن اضافة الموشي أو التيمية إلى حساء الميزو مراراً لاستعادة النشاط وتوليد الطاقة.

### العناية المنزلية

• فرك الجسم: يفرك كامل الجسم بما فيها منطقة أسفل البطن ومنطقة العمود الفقري بوضطة غُمست في ماء حار ثم غُصرت، لتعزيز الدورة الدموية والسوائل الليمفاوية وغيرها من سوائل الجسم، كما ينشط الطاقات البدنية والنفسية.

• ارشادات الكمادات: قد تحتاج الحالة الى تكميد عند قليل من أورام العظام لاجراء فائض الصلبد والدهنيات تدريجياً. رجاء، استشر معلم ماكروبيوتيكى مؤهلاً حول طرق التكبيس الصحيحة أو اللصوق وعدد مرات تكرارها.

يمكن استخدام عدة أنواع، تبعاً لحالة الفرد الصحية، ابداً بوضع فوطه نعتت في ماء ساخن وغُصرت فوق المنطقة للصابة لحوالي ٢ الى ٥ دقائق لتنشيط الدورة الدموية.

• لصوق تارو: توضع كمادة زنجبيل، ثلاث الى خمس دقائق ثم يتبعها وضع لصوق بطاطا التارو (بطاطا مع جذور اللوتس الطازجة المهروسة بكميات متساوية) لفترة ثلاث إلى أربع ساعات، على المنطقة المصابة للمساعدة في تصغير حجم الأورام. تستعمل يومياً لأسبوعين وحتى أربعة أسابيع.

• لصوق الخضار: في حال وجود آلام وأوجاع، يحضر لصوق من الملفوف المهروس مع كمية مساوية من البطاطا البيضاء المهروسة، ويوضع على الموضع المصاب حتى يصبح دافئاً، ويأخذ ذلك ساعتين إلى ثلاث ساعات في العادة، ثم عاود الكرة.

### اعتبارات أخرى:

- ينصح بممارسة التمارين الجسمانية غير المرهقة، وتفيد أيضاً تمارين تنفس لفترة ١٠ إلى ١٥ دقيقة يومياً مع التشديد بصورة خاصة على الشهيق المطول. تساهم هذه التمارين الجسمانية و تمارين التنفس في تخفيف التشنجات بدنياً ونفسياً كما تنشق الاستقلاب الغذائي.

- المحافظة على هواء منعش ونظيف داخل لمنزل أمر ضروري. ويتم التوصل الى هذه الغاية بوضع نباتات خضراء الأوراق في كل غرفة من غرف المنزل. ويمكن المحافظة على التهوية الداخلية بتكرار فتح النوافذ. لا تدخن، لأن التدخين يشد العظام.

- تجنب ارتداء الملابس الصنوعة من الصوف والأقمشة الاصطناعية، أو على الأقل، ارتد ملابس داخلية قطنية، واستعمل شرشف وأغطية مخدات قطنية.

- تجنّب مشاهدة التلفزيون على فترات طويلة. فالاشعاعات تضعف العظام بصورة خاصة، كما تجنّب المصادر الصناعية للطاقة الكهرومغناطيسية مثل شاشات عرض الفيديو، وكاشفات الدخان والأدوات الكهربائية التي تمسك باليد، لأنها من الممكن أن تضعف العظام والجهاز الهيكلي.

- يجب على المصابين بسرطان العظام بشكل خاص تجنب الأماكن الرطبة والتي بها عفونة.

## سرطان الكبد

الكبد من أعضاء الجسم المعقدة ومن الأعضاء التي تلعب دوراً كبيراً في فعاليات الجسم الداخلية. يقع الكبد في الجهة اليمنى من تجويف البطن مقابلة للمعدة وبجنب البنكرياس وزنها يتراوح بين الكيلو والكيلو والنصف. من أهم الوظائف التي تقوم بها الكبد هي تصفية الدم من السموم وتصنيع العصارة الصفراء والهرمونات والإنزيمات. تعرف الكبد في الطب الشرقي التقليدي بـ(جنرال الجسم) لأنه يسيطر على الفعاليات المشار إليها أعلاه، وإن جاز لنا أن نستعير مصطلحاً من المصطلحات الحديثة فيمكننا تسمية الكبد بوكالة حماية البيئة بداخل الجسم حيث ترافق بيئة الجسم وتقوم بتحديد أي مواد مضرّة في الدم.

### أسباب الإصابة بسرطان الكبد:

جزء من الدم الخارج من القلب يتجه إلى الجهاز الهضمي حيث ينقل هذا الدم الأوكسجين للخلايا هناك وهي نفس الوقت يلتقط الغذاء الذي تم امتصاصه في الأمعاء. هذا الدم المحمل بالغذاء يتجه بعدها إلى الكبد حيث يتم تنقيته من الشوائب قبل إرساله لخلايا الجسم لتتغذى عليه.

الكبد الطبيعية تستطيع وبصورة مستمرة تخليص الدم من كميات كبيرة من السموم والشوائب، فعلى سبيل المثال تستطيع الكبد معالجة وتحييد آثار سموم ٨ غرامات من الكحول بالساعة ولكن لو استمرت حالة عدم التوازن والضغط على الكبد من فرط تناول الطعام غير الصحي لعدة سنين فإن الكبد سوف تتضخم أو تنقس تدريجياً

ونفقد كفاءتها في معالجة السموم والشوائب في الدم.

تصنف الكبد في الماكروبيوتك على انها يانج لذا فانها تتأثر بالإفراط في تناول أغذية اليانج مثل اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والألبان والملح.

ولكن وعلى الرغم من أن أمراض الكبد بالعموم يانج إلا أنها تتسارع حالتها بعد ذلك بالتدهور في حالة الإفراط في تناول أغذية الين مثل الكحول والأغذية الغنية بالدهون والمعجنات البيضاء والسكر.

سرطان الكبد هو نتاج تعب الكبد من أمراض مزمنة مثل تلف الكبد والأمراض الأخرى وإهمال معالجة هذه الأمراض لمدد طويلة.

إن الإفراط في تناول الأطعمة المصنّعة والكررة المحتوية على الألوان والنكهات الصناعية تحمل الكبد عبئاً كبيراً لتنقية الدم منها وبالتالي تعبها واستسلامها للأمراض ومنها السرطان.

إن بنى أمراض الكبد من الممكن تشخيصه في مراحلها الأولى وذلك يسهل علاجها بتعديل النظام الغذائي. في الطب الصيني يستطيع المعالج تشخيص حالة الكبد بملاحظة المنطقة التي بين العينين أعلى الأنف، هذه المنطقة في الوجه في الطب الصيني تعكس وظائف الكبد، وبملاحظة الخطوط العمودية فيها ومدى تقطعها يمكن تحديد حالة الكبد ومدى تعرضها للضغط وحتى معرفة الغناء المفرط في تناوله.

---

### التوصيات الغذائية:

---

بالإضافة للتوصيات العامة المذكورة سابقاً في حالة سرطان الثدي أو العظام، هناك عدة نقاط نود أن نشير إليها، إن أغذية اليانج مثل اللحوم والبيض والدهون من وجهة نظر الماكروبيوتك يعتبر الإفراط في تناول

أغذية اليانج، اللحوم والبيض والدهون أهم مسببات سرطان الكبد. وكذلك الإفراط في تناول السكر المكرر والأطعمة المحتوية عليه مثل الحلويات والكيك والمشروبات ذات الروائح النفاذة والأطعمة المحفوظة المحتوية على المضافات الكيماوية لنا يجب الامتناع عن تناولها تماماً.

بالنسبة للزيوت النباتية فيجب التوقف عن تناولها للشهر الأول وبعدها يمكن استخدام قليل من زيت السمسم. يجب عدم الإفراط في تناول الغذاء حتى وإن كان صحياً وطبيعياً ومن المهم الامتناع كلياً عن الشاي والقهوة والأعشاب العطرة.



## اللوكييميا

تعرف اللوكيميا بأنها نوع من السرطان يصيب الدم يوصف بأنه النمو غير الطبيعي والتسارع إلى نوعين، الأول هو الحاد، والثاني هو المزمن، يتصف الحاد بالنمو السريع وغالباً ما يصيب الأطفال وينتشر إلى مناطق أخرى من الجسم مثل الكبد والطحال والغدة الليمفاوية. يتعرض مرضى اللوكيميا الحاد إلى فقر الدم والتعرض للعدوى من الدرجة الثانية، أما اللوكيميا المزمنة تتطور ببطء وعادة ما تصيب متوسطي الأعمار والمتقدمين بالسن.

هناك أربعة أنواع شائعة من اللوكيميا:

- لوكيميا الليمفاوي الحاد ALL، عادة ما يصيب الأطفال.
- لوكيميا النخاعي الحاد AML، عادة ما يصيب الكبار.
- لوكيميا الليمفاوي المزمن CLL، عادة ما يصيب الكبار وعادة ما يتداخل مع أمراض الطحال.
- لوكيميا النخاعي أو الجبهي المزمن CML، وعادة ما يصيب متوسطي العمر وهو مرتبط بالكروموزومات ومن أصعب أنواع اللوكيميا علاجاً.

### أسباب الإصابة باللوكييميا:

الدم الطبيعي عادة يميل إلى القلوية بين ٧,٣ إلى ٧,٤٥ حسب مقياس الحامضية، والقلوية حيث التعادل عند ٧ درجات وأقل من درجة وأقل من

٧ درجات، يكون السائل حامضياً وأكثر من ٧ درجات السائل قلويًا ومن هنا يتضح ان الدم يميل قليلاً إلى القلوية.

في الماكروبيوتك تصنف الحامضية في جهة الين واما القلوية فتصنف في جهة اليانج.

طعامنا اليومي يحدد اتجاه الدم نحو الحامضة أو القاعدة، فالانسان الذي يسرف في تناول أغذية الين مثل المياه الغازية والقهوة والشاي والحلويات والحليب يجر الدم نحو الحامضية، واما العكس، فالانسان الذي يتناول أغذية اليانج مثل اللحوم والبيض والملح يجر الدم الى جهة القاعدية. لذا فان الغذاء المتوازن هو الأفضل للدم. عندما يجد الدم أن وسطه حامضي مثلاً فانه يعمل جاهداً على إرجاعه الى وضعه الطبيعي فنرى الكليتين تخرج الحامض مع البول، وقد يلجأ الدم الى استخدام مخزون المواد التي تعادل الحوامض مثل صوديوم بايكاربونيت التي تعادل الأحماض. وهذا ما يفسر لنا أن الدم يحافظ على مستواه القاعدي على الرغم من تناولنا أو إسرافنا في تناول الغذاء الحامضي أو أغذية الين. ولكن عندما تزداد الضغوط على الدم وعلى مرور الزمن وتواجد عوامل أخرى قد لا يستطيع الدم المحافظة على هذا التوازن وعندها ينتج الأمراض ومن ضمنها اللوكيميا.

يكون عدد كريات الدم في مريض اللوكيميا غير متزن حيث يقلّ عدد كريات الدم الحمراء بينما عدد كريات الدم البيضاء أكثر من الكريات الحمراء وأكثر مرونة، لذا تصنّف على أنها ين ويزداد نموها وتكاثرها عند الاسراف في تناول أغذية الين مثل السكر بينما كريات الدم الحمراء تنمو وتزداد مع الاسراف في تناول أغذية اليانج.

اللوكيميا تنتج بسبب الاسراف في استهلاك أغذية الين بينما على

سبيل المثال داء الأسقربوط الذي كان يصيب البحارة كان يحدث لاسراف البحارة في تناول أغذية اليانج، لذا نجدهم يشفون عندما يتناولون الأغذية الغنية بفيتامين سي وهي أغذية ين متطرفة لذا يحصل عندهم التعادل السريع.

إن ارتفاع اصابة الأطفال هذه الأيام باللوكميميا سببها كثرة تناول الأطفال لأغذية الين مثل الحلويات والمشروبات الغازية والمعجنات الحلوة والشوكولاته. بعد الحرب العالمية الثانية ازدادت بصورة ملحوظة الاصابة باللوكميميا ويرجع السبب الى الاشعاعات الذرية.

### التوصيات الغذائية:

إن السبب الرئيس للاصابة باللوكميميا كما تراه الماكروبيوتك هو الاسراف في تناول أغذية الين لمدة طويلة جداً مثل السكر والحلويات والمشروبات الغازية والشوكولاته والكيك المصنوع من الطحين الأبيض وتراكم الكيماويات في الجسم من الأغذية المحفوظة والملونات الصناعية والغذائية.

لقد أوضحت الدراسات على سبيل المثال في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يعيشون قرب محطات توليد الطاقة الكهربائية العاملة بالطاقة النووية نسبة إصابتهم بالسرطان اللوليميا أعلى من الأشخاص الآخرين الذين يعيشون بعيداً عن هذه المحطات.

لذا يجب تجنب الاشعاعات مهما كانت مصادرها وقوتها وكذلك تقوية مناعة الجسم لمواجهة أي اشعاعات صغيرة قد يكون لها تأثير على أجسامنا على المدى الطويل. إن الغذاء هو أسلم طريقة لتقوية مناعة الجسم.

عندما أسقطت الولايات المتحدة القنابل النووية على مدينتي هيروشيما ونكازاكي اليابانيتين، كان يعيش في هذه المدينة جانب من عدد قليل من الأشخاص الذين يتبعون الماكروبيوتك ومن العجيب أن هذا العدد القليل كان من أوائل الناجين ولم يتأثروا بالإشعاعات الذرية القاتلة وكان السر في أنه لم يلاحظوا أعراض الإشعاعات على المصابين وهم يرونها لأول مرة عرفوا انها ين قوي فحاولوا على الفور بمعادلة آثار هذه الإشعاعات بتناول أغذية اليانج لتحيد آثار الإشعاعات في الدم وامتنعوا تماماً عن أغذية الين ومن أهمها السكر ولو تناولوها لزانت حالتهم سوءاً. وبما أن الملح هو أقوى يانج فأخذوه بزيادة ملح البحر في طعامهم.

## سرطان الغدد الليمفاوية: سرطان الليمفوما وسرطان هودجكن

يصيب السرطان الليمفاوي الرجال والنساء بنسبة متساوية تقريباً ويقسم عادةً إلى نوعين، سرطان هودجكن، الذي يصيب بصورة خاصة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين خمس عشرة سنة وأربع وعشرين، وأولئك الذين تخطوا الخمسين من العمر، ويشتمل في العادة تضخم العقد اللمفية في الرقبة وتحت الإبطين، وعلى المحالب، ويمتد غالباً إلى الدماغ والعقد اللمفية المجاورة له. يعالج هذا السرطان في الطب الحديث كيميائياً وإشعاعياً، تبعاً لحالة المرض. من الشائع أن يعطى المريض مجموعة مؤلفة من أربعة عقاقير تعرف برمز (Moop) (وهي نيتروجين ماسترد والاونكوتين والهروكاربازين، والبرينديسون) للتحكم بالسرطان، تبلغ نسبة المصابين الذين يبقون على قيد الحياة بعد خمس سنوات أو أكثر ٥٣ إلى ٥٧ بالمئة.

تقسم الليمفوما (السرطان غير الهودجكني) إلى ثمانية أنواع رئيسية تبعاً لنوع الخلايا المصابة وحالة التمايز فيما بينهما، قد يصيب هذا الشكل من السرطان الليمفاوي كل أنحاء الجسم ومواقع أخرى غير العقد اللمفاوية مثل الجهاز الهضمي. ينتشر هذا النوع بطرق عشوائية وتتراوح نسبة النكوص أو الانتكاس لهذه الأنواع الثمانية ما بين ٨ و ٣٧ بالمئة. كما يوجد بعض أشكال نادرة من الليمفوما مثل، ميكوسيس فانغيودز، وليمفوما بوركيته.

يتألف الجهاز الليمفاوي من أوعية شعيرية وأوعية دموية وقنوات وعقد ويضم أعضاء مثل الطحال واللوزتين. والجهاز الليمفاوي مرتبط بالجهاز الدموي يتسرب خلال الدورة الدموية بعض السوائل والعناصر الأخرى الموجودة في الدم نظراً إلى الضغط الهائل الذي يقع الدم تحته، ويتراكم هذا السائل الصافي - أو الليمفي - بين الخلايا والأوعية الشعيرية، وينقل الجهاز الليمفاوي هذه المادة عبر شبكة من الأنابيب الصغيرة النظيفة ويعيدها إلى مجرى الدم عند موقع قريب من عظمة الترقوة. يعتبر مجرى الدم في البنية، وبصورة عامة، «يانغ» أكثر، لأن وظيفته الأساسية هو نقل خلايا الدم الحمراء. يتألف الجهاز الليمفاوي بشكل رئيس من خلايا الدم البيضاء، وعلى ذلك يكون «ين» أكثر. ويؤلف كلاهما جهاز الدورة الدموية بمجمله ويعملان في اتجاهين معاكسين ولكنهما في الوقت ذاته متكاملين.

تبدأ دورة الدم في القلب وتنتشر خارجه إلى المناطق الهامشية ثم يعود إليه، وعلى عكس ذلك، يبدأ تدفق السائل اللمفي في أنسجة الجسم الهامشية ثم يدخل مجرى الدم المركزي.

خلافاً للدورة الدموية، ليس للجهاز الليمفاوي عضو مركزي يضخ السوائل اللمفية، وتؤمن عدة عناصر تدفق السائل اللمفي مثل نشاط وانقباض الرئتين والحجاب الحاجز خلال عملية التنفس، وتقلصات الأمعاء الرفيعة، ويعتبر الطحال العضو الرئيس في الجهاز الليمفاوي. يقوم الطحال الذي يقع قبالة الكبد على الجانب الأيسر من الجسم، بتصفية سوائل الجسم والسوائل الليمفية من مواد البكتيريا وكريات الدم الحمراء المهترئة، ويساهم الطحال في تكوّن كريات الدم البيضاء وخاصة خلايا «الليفوسايستر»، ويخزن الدم والعادن - خاصة الحديد - وينتج المضادات

الحيوية ويساهم في إنتاج عصارة الهضم الصفراء وتعتبر وظيفة كل من الطحال والكبد متكاملتين. الكبد هو «بانغ» بالمقارنة وبوظائفه التنسيقية مع الدورة الدموية مهمة الطحال الذي يميل أكثر ليكون «ين»، أن يكون المحور الرئيس للجهاز الليمفاوي.

وتقترب اللوزتان أيضاً مع الغدة اللعابية. وظيفة اللوزتين الرئيسة هو تحديد موقع مختلف أنواع السموم في الجسم ليجري طرحها خارج الجسم، وعلى سبيل المثال، تتوالد خلايا دم بيضاء إضافية بعد تناول أطعمة مثل كميات مفرطة من السكر والزيوت والدهنيات والمشروبات الغازية والفواكه والعصائر والدقيق المكرر أو المعالجة كيميائياً، لتحديد أي بكتيريا ضارة التي قد تتشكل في الغدة اللعابية، وفي الوقت ذاته تبدأ المركبات المعدنية بالتجمع في هذه المنطقة لتوازن الأحماض التي طرحت، وفي الوقت ذاته قد تتعرض اللوزتان للالتهاب وترتفع حرارة الجسم، وإذا استئصلت لوزتا شخص في هذه الحالة، قد يزول الالتهاب وارتفاع حرارة الجسم بأكمله، ويصبح على باقي الأعضاء الليمفاوية العمل أكثر بكثير للقيام بمهمة التنظيف والتخلص التي كانت اللوزتان تقومان بها. والمحصلة النهائية هو التقليل من قدرة الجهاز الليمفاوي على تخلص الجسم من السموم الفائضة بفاعلية.

يشتمل الجهاز الليمفاوي أيضاً على عضو آخر رئيس، يقع فوق القلب ويدعى «ثايموس»، يبلغ هذا العضو حجمه الأقصى في سن الثانية ثم ينحدر تدريجياً حتى يختفي تماماً. ينتج «ثايموس» كريات الدم البيضاء بالترافق مع أنواع معينة من المضادات الحيوية.

## الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة

إذا امتلأ مجرى الدم بالدهنيات والبلغم، وهي غنية بالأحماض، يبدأ الفائض بالتراكم في الأعضاء، ولأن الرتتين والكليتين هما اللتان تتأثران في بادئ الأمر تصبح وظائفهما في تنظيف وتنقية الدم أقل فعالية، وتقود هذه الحالة إلى المزيد من تدهور جودة الدم وتؤثر أيضاً في الجهاز الليمفاوي، يمكن تلخيص الاختلالات الليمفاوية العامة بنوعين. ينطوي النوع الأول على تمدد أو التهاب العقد والأعضاء الليمفاوية، وتقود حالة «البن المفرطة هذه، في الحالات القصوى، إلى تمزق الأوعية الليمفاوية، وتنتج هذه المشكلات عندما يحتوي السائل الليمفي على الأحماض الدهنية، وينطوي النوع الثاني، وهو حالة من الياغ، على تصلب العقد والأعضاء والقنوات والأوعية الليمفاوية.

وكما رأينا، تؤدي العمليات الجراحية، مثل استئصال اللوزتين إلى افساد الجهاز الليمفاوي، لأنها تخفض قدرة هذا الجهاز على تنظيف نفسه. وينتج تضخم اللوزتين والغدد الليمفاوية من الاستهلاك المفرط للأطعمة المكررة والمصنعة والسكر والمشروبات الغازية، فاكهة وخضار المناطق المدارية الحارة والحليب ومنتجات الألبان وغيرها من أطعمة «البن القصوى» وكلها، في العادة، غنية بالأحماض. ويمثل التضخم ردة فعل الجسم الصحية لتحديد موقع هذا الفائض وتحييده، ثم التخلص منه. قد ينتج عن مواصلة استهلاك هذه الأطعمة فساد مزمن لنوعية الدم والسائل الليمفي. وعندما تبدأ كريات الدم الحمراء بفقدان قدرتها على التحول إلى خلايا جسم عادية، يبدأ الجسم بخلق نوع من الخلايا مشوه الذي يُعرف بالسرطاني.

تنطوي الإصابة بسرطان هودجكن على التهاب العقد الليمفاوية والطحال، وينطوي السرطان الليمفاوي على تشكل ورم خبيث داخل



الأنسجة الليمفاوية وعلى تضخم الأعضاء الليمفاوية. وينطوي كلا النوعين على ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء. استهلاك الأطعمة والمشروبات المدرجة بين المفرد، هو السبب الرئيس لأمراض السرطان الليمفاوي. وفي الوقت ذاته يعكس تنحي عدد كريات الدم الحمراء نقصاً في المعادن وغيرها من الأطعمة المتوازنة المتمحورة حول الكربوهيدرات المركبة الطبيعية في النظام الغذائي. بالمقارنة مع أشكال السرطان الأخرى، وخاصة الأورام التي تصيب الأعضاء الداخلية العميقة، يعتبر سرطان الليمفوما وسرطان الدم أسهل نسبياً على المعالجة والشفاء.

• جاء في دراسة أجراها باحثون فرنسيون عام ١٩٧٥، أن صحة الأطفال الذين يعانون من تعرض مزمن للإشعاعات تحسنت حالتهم على حمية غذائية فقيرة بالدهنيات وخالية من المواد الغروية (المواد اللزجة الماسكة التي تؤدي إلى تولد البلفم أو المخاط في الجسم) والحليب ومنتجات الحليب. تابعت الدراسة التي استمرت إحدى عشرة سنة، أربعة وأربعين طفلاً، تسعة وعشرون منهم مصابون بسرطان الليمفوما المتقدم وأحد عشر بأورام، ويلمز. كان العمر الوسطي للأطفال ٣ سنوات وعشرة شهور. تلقى اثنان وأربعون طفلاً علاج الكوبالت ضد السرطان، وعادة ما ينتج عن ذلك الأضرار بالأمعاء قبيح البدء بالحمية الغذائية.

[المصدر: م.س. دونالد وزملائه، «التعرض للإشعاعات عند الأطفال»، السرطان ٣٥: ١١٦٧-١١٦٨].

• احتمال إصابة الأشخاص الذين يأكلون بانتظام الحبوب والبقول والخضار والبنور واللوزيات بسرطان الليمفوما أو سرطان هودجكن هو أقل نسبة من احتمال إصابة الأشخاص الذين لا يأكلون في العادة هذه الأطعمة، حسبما جاء في استفتاء عن الأوبئة، صدر عام ١٩٧٦، وقد وجدت

الدراسة التي اشتركت في اجرائها ست عشرة دولة واعتمدت على احصاءات منظمة الصحة العالمية صلة وصل بين استهلاك البروتين من مصدر حيواني - خاصة من لحم البقر ومنتجات الحليب - ومعدل الوفيات بسرطان الليمفوما. ينتج عن ادخال حليب البقر الحالات الصحية التالية: ليمفوساركوما معمعة، وهيباتوس لينوميغالي، وأدينويد هيبروتروفي، بالغ الشدة.

وتشير التقديرات المتحفظة إلى أن عملية هضم الحليب العادية تؤدي الى اطلاق اكثر من مئة عامل تشوه مبدئي والتي يمكن أن تحت على انتاج كل درجات المضادات الحيوية. لقد أشارت الدراسات إلى أن لحم البقر ومنتجات الحليب تزيد من مخاطر الاصابة بالليمفوساركوما وبمرض هودجكن بنسبة ٧٠% للأول و٦١% للثاني، فيما تخفض الحبوب النسبة الى ٤٦% و٢٨%.

[المصدر: أ.س. كانيغهام، سرطان الليمفوما واستهلاك البروتين الحيواني المصدر، لانسيت ٢: ١١٨٤ - ٨٦].

• أورد طبيب في كاليفورنيا في اجتماع علمي حول السرطان والحمية الغذائية تقريراً مفاده أن النظام الغذائي الغني بالبروتين يخفض آلية المناعة في الجسم بتأثيره على خلايا ت.ليمفوسايت. النظام الغذائي المحتوي على نسبة عالية من البروتين الحيواني المصدر يرفع أيضاً نسبة الكوليسترول والدهنيات الأخرى، وتؤدي هذه بدورها الى ارتفاع قابلية التعرض للعدوى الفيروسية، ونقص في ردة فعل المضادات الحيوية، ونقص في ردة فعل خلايا ت. التي تساعد على الوقاية من الليمفوما.

[المصدر: الدكتور ج.أ. شار فنبرغ، «النتائج الصحية لأسلوب حياة جيدة»، الجمعية الامريكية لتقدم العلوم، ١٩٨١].

• تعيش الفئران التي أخضعت لحماية غذائية، قليلة السرعات الحرارية مدة أطول، ومخاطر إصابتها بالسرطان، بما فيه الليمفوما أقل. جاء في تقرير الباحثين الطبيين من جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس، ان حيوانات المختبر التي أعطيت سعيرات أقل بنسبة ٢٨ إلى ٤٣ بالمائة من التي اعطيت لمجموعة أخرى، عاشت مدة أطول بـ ١٠ الى ٢٠٪ وسجلت حالات أقل من تشكل أورام في الجهاز الليمفاوي.

• وجبت دراسة أجريت سنة ١٩٨٦ أن مخاطر إصابة العمال الزراعيين في ولاية كنساس الامريكية على سبيل المثال، الذين تعرضوا للأدوية الزراعية لمدة تزيد عن عشرين يوماً في السنة، بسرطان الليمفوما غير الهودجكيني، هي أعلى بست مرات من العمال غير الزراعيين.

[المصدر: س.ل.هوار وزملائه، «استخدام الأدوية الزراعية وعلاقتها باخطار الإصابة بسرطان الليمفوما وماركوما الأنسجة الطرية»، دورية «جورنال للجمعية الطبية الامريكية»، ٢٥٦: ١١٤١-١١٤٧].

• رفع تعرض العمال الزراعيين في ولاية نبراسكا الامريكية للدواء الزراعي المسمى: (٢، ٤ ديكلوروفينوكس) حمض الخل ٢، ٤، نسبة مخاطر الإصابة بسرطان الليمفوما غير الهودجكيني ثلاثة أضعاف.

[المصدر: «العوامل الزراعية في شرقي ولاية نبراسكا»، دورية «الجورنال الامريكية لدراسة الأوبئة»].

## التشخيص

يشخص سرطان هودجكن طبياً عن طريق الفحوصات المخبرية وينطوي في العادة على استئصال عقدة ليمفية وفحصها تحت المجهر لتحديد إن كان هنالك ورم خبيث. إذا كانت العقد غير مصابة يلجأ إلى مجموعة من الطرق المختلفة، بما فيها زرع النخاع العظمي، التخطيط

الليمفاوي التصويري وطريقة (IVP) وفحص الكبد والطحال، وإجراء مسح تصويري للعظام، ومسح تصويري (CAT) للصدر والأمعاء. وفي بعض الحالات يتم فتح الجدار البطني جراحياً للتحقق وإجراء عملية لاستئصال الطحال. ولتشخيص سرطان الليمفوما غير الهودجكن تجري سلسلة من فحوصات الـ (GI)، ويفحص النخاع الشوكي للتحقق فيما إذا كان السرطان انتشر إلى الدماغ.

يركز التشخيص في الطب الشرقي الطبيعي بصورة رئيسة على الظواهر، خاصة على الألوان لتباين حالة الجهاز الليمفاوي. يشير اللون الزهري - الأبيض إلى ضعف الوظائف الليمفاوية وغيرها من الاختلالات بما فيها سرطان هودجكن، وينتج هذا اللون عن الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان والدهنيات والسكر والفاكهة. يظهر اللون الأحمر المائل إلى الاصفرار داخل الجفن السفلي وينتج هذا اللون عن الاستهلاك المفرط للأطعمة المدرجة «أقصى الياخ»، مثل الدواجن والبيض ومنتجات الألبان وأيضاً الإفراط في الأطعمة المدرجة «ين»، ومنها السكر والفاكهة والاضافات الكيميائية.

يشير ميل لون الجلد للابيضاض بصورة عامة إلى انقباض الأوعية الدموية والأنسجة وإلى مشاكل في الأعضاء الداخلية، وخاصة الطحال واختلالات الأنسجة الليمفية. ينتج هذا اللون من استهلاك «الياخ المفرط، خاصة الأطعمة الحيوانية الغنية بالدهنيات، وكل المنتجات الحليبية، أو الاستهلاك المفرط للاملاح والمعادن. غالباً ينتج لون البشرة الشاحب المختلط بلمسة اخضرار في حالة الإصابة بالليمفوما والهودجكن نظراً إلى فقدان المعادن المتوازنة وهقر دم شامل.

يتناظر الصدغان مع وظائف الطحال والأعضاء الداخلية الأخرى،

وتظهر الأوعية الدموية الخضراء اللون في هذه المنطقة دورة ليمفية شاذة ناتجة عن نشاط زائد في الطحال أو تكاسل المرارة الذي يؤدي اليه فائض في السوائل والسكر والدهنيات والزيوت والكحول والمهيجات وغيرها من المأكولات والمشروبات المدرجة «أقصى اليمين».

تظهر الطبقات الخارجية للأذن حالة جهاز الدورة الدموية والجهاز البولي، اكتساب هذه المنطقة لونا احمر غير معهود - ما عدا الذي يظهر خلال التمارين الرياضية القاسية أو بعد الخروج في طقس بارد - يشير الى اختلالات ليمفاوية واختلال في الطحال. إذا أصبح لون الأنف بكامله - وليس فقط أرنبته - أحمر اللون بسبب توسع الأوعية الدموية، فهذا يشير أيضاً إلى خلل في الطحال والجهاز الليمفي.

يمكننا كشف احتمال الإصابة بالأمراض الليمفاوية بما فيها السرطان عن طريق مراقبة مجموعة هذه المؤشرات وغيرها، قبل وقت طويل من وصولها إلى المراحل الخطرة والمزمنة، وعلى ذلك نقوم بتعديلات الحمية الغذائية المناسبة.

#### التوصيات الغذائية

يعتبر الاستهلاك المتواصل وعلى فترة زمنية طويلة للمأكولات والمشروبات المصنفة «أقصى اليمين» السبب الرئيس للإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية وسرطان هودجكين، وتشتمل هذه على منتجات الألبان بكافة أصنافها والحلويات والسكر والأطعمة والمشروبات المعالجة بالسكر. ويجب ألا يشتمل الطعام اليومي على كل هذا، وعلى أي حال، يترافق استهلاك هذه الأصناف، في الغالب، بتناول مأكولات من الأطعمة المصنفة «اليانغ الأقصى» والتي تشمل الدجاج والبيض واللحوم والدواجن الأخرى والأجبان، لتحقيق توازن تقريبي. وعلى ذلك، يجب تجنب السمك والمأكولات

البحرية. تعزز الأصناف التالية، رغم انها ليست سبباً مباشراً في الحالة الليمفاوية، ويجب الانقطاع عن تناولها؛ المأكولات والمشروبات الباردة جداً، التوابل الحادة والثيرة والنفاذة الرائحة، الأعشاب ومشروبات الأعشاب التي لها مفعول تهيجي والخضار التي منشأها التاريخي المناطق المدارية الحارة مثل البطاطا والبندورة والبادنجان - تفرز هذه النباتات العنابية بصورة خاصة سرطان هودجكن - على أي حال، يمكن استعمال كميات معقولة من الزيت النباتي المكرر لقلي الخضار في كثير من الأحيان، بعد مرور الشهر على اعتماد النظام الماكروبيوتيكي والذي لا يجب تناول الزيت خلاله. لا يجب أن تؤكل أي أطعمة نيئة أو غير مطبوخة. وبالنسبة للسرطان الليمفاوي، من المهم جداً تجنب الإفراط في استهلاك الطعام. كل القليل وامضغ جيداً.

وفيما يلي ارشادات النظام الغذائي اليومي، حسب الكمية، للوقاية والتخلص من السرطان الليمفاوي عند المراهقين والبالغين:

■ الحبوب الكاملة: يجب أن تكون نسبة الحبوب الكاملة خمسين إلى ستين بالمئة من حجم الاستهلاك اليومي، وتؤخذ على الشكل التالي: اليوم الأول، يطهى الأرز الأسمر القصير الحبة في قدر الضغط، وفي اليوم الثاني يطهى الأرز الأسمر مع نسبة ٢٠ - ٢٠٪ من الذرة البيضاء (الدخن)، في قدر الضغط، وفي اليوم الثالث يحضر الأرز بالطريقة ذاتها مع نسبة ٢٠ - ٢٠٪ من الشعير، وفي الرابع يحضر الأرز مع نسبة ٢٠ - ٢٠٪ من القاصوليا أو العدس، وفي اليوم الخامس يكرر تحضير الأرز كما في اليوم الأول. يمكن تحضير عصيدة لنيذة الطعم للصباح باستخدام ما تبقى من الأرز مع اضافة الماء كي ترتخي قليلاً ولاعطائها نكهة يضاف إليها القليل من اليسو ثم تُعقد على النار لمدة ثلاث دقائق. عندما تحضر العصيدة في قدر

الضغط العادي يجب أن تكون نسبة الحبوب الى الماء ٢/٨. ولكي تعطي الوجبات نكهة تضاف قطعة بحجم طابع البريد من عشبة «الكومبو»، أو رشة من الملح البحري، تبعاً لحالة الشخص الصحية. بعد الشهر الأول من البدء بالعالجة يمكن تحضير هذه الحبوب مرتين في الأسبوع على شكل حبوب مقلية مع الخضار. يمكن استعمال الحبوب الأخرى من وقت لآخر بما فيها زعاريير الحنطة والزوان والذرة والشوفان الكامل، بيد أنه يجب تجنب الشوفان في الشهر الأول، ويجب التقليل جداً من تناول العوسج والسيقان. يمكن الاستمتاع بأكل خبز سادرو (مصنوع من عجينة محمضة ومخمرة طبيعياً) مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع كما يمكن تناول الشعيرية (بصنفيها الأودن والسوبا) مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. تجنب كل المعجنات القاسية مثل الكعك والفطائر والبسكويت وأقراص الحلوى وكل ما شابه ذلك.

■ الحساء: الكمية ٥ - ١٠% من الاستهلاك اليومي، أو ما يساوي كوباً أو كوبين من الحساء الذي يحضر من طهي العشبة البحرية «واكامي» وخضار متنوعة مثل البصل والجزر ويضاف إليها للنكهة ليسو أو الشويو. ويمكن من وقت إلى آخر إضافة كمية قليلة من فطر «الشيتاكي» الياباني الى الحساء. يجب إضافة جذور اللوتس إلى الحساء في أكثر الأحيان، ويمكن الاختيار بين ميسو الشعير أو ميسو الأرز الأسمر أو ميسو الصويا ويجب أن تكون معتقة طبيعياً لثلاث سنوات، ولن يحب الحلوى، يمكن تحضير حساء الذرة البيضاء مع الخضار الحلوة مثل القرع الخرشوفي والملفوف والبصل والجزر، غالب الأحيان.

■ الخضار: الكمية ٢٠ - ٣٠% من الاستهلاك اليومي. تطبخ الخضار في أشكال مختلفة ويمكن تحضير الطبخات بطرق متعددة، وذلك

باستخدام الخضار الكروية الشكل مع الخضار من الجنور مثل الجزر والزرقلون و«الديكون» واللفت. خلافاً للأنظمة الغنائية المتبعة في حالات السرطان الأخرى، يمكن قلي الطبخات مع حجم معتدل من زيت السمسم أو زيت الذرة الطبيعي المعصور على البارد، بيد أنه يجب طبخ الخضار مراراً بطرق مختلفة أيضاً. وعلى أي حال يجب تجنب الزيوت برمتها في الشهر الأول. كقاعدة عامة، يمكن تحضير الوجبات التالية مع الأخذ بالعلم أن تكرار تناولها يختلف من شخص إلى آخر: خضار على طريقة «نشمي» ٤ مرات في الأسبوع، قرع مع «دكوي» - كومبو، ثلاث مرات في الأسبوع، فنجان واحد من الديكون ثلاث مرات في الأسبوع، جزر وأوراق الجزر ثلاث مرات في الأسبوع، خضار ببيضاء وصفراء خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة بقدر الضغط خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، سلطة طازجة وخلطة السلطة تجنبها، خضار على البخار خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، «كينبير» ثلاثا فنجان، مرتين في الأسبوع، توفو مجفف، وتوفو وتمبيه أو «سيتان مع الخضار، مرتين في الأسبوع.

■ البقول: الكمية ٥% (بقول صغيرة) من حجم الاستهلاك اليومي، يمكن استهلاك البقول مثل فاصوليا «دوكي» والعلس والحمص والنصويا السوداء يومياً، وتطبخ مع الأعشاب البحرية مثل الكومبو أو مع البصل والجزر، يمكن استهلاك اصناف البقول الأخرى مرتين أو ثلاث مرات في الشهر بمجملاً. وللنكهة، يمكن إضافة كمية قليلة من ملح البحر أو الشويو، أو الميزو. يمكن استخدام منتجات البقول مثل «التمبيه» و«الناتو»، والتوفو المجفف أو المطبوخة، من وقت لآخر، ولكن بكميات معقولة.

■ الأعشاب البحرية: الكمية ٥% أو أقل من حجم الاستهلاك اليومي يضاف «الواكامي» و«الكومبو» الى الحساء كل يوم، تحضر فيه اطباق



الحبوب الكاملة. كما يمكن تناول شرحة من «النوري» الحمص يومياً، يجب أن يحضر طبق صغير من الهيجيني أو «أرامي» مرتين في الأسبوع. كل أصناف الأعشاب البحرية الأخرى هي اختيارية. يمكن أن تحضر الأعشاب البحرية مع الخضار الأخرى أو تقي بكمية صغيرة من زيت السمسم بعد تطريتها بنقعها أو غليها قليلاً بالماء.

■ المتبلات: المتبلات التي يجب أن تكون على المائدة هي: الغوماشيو (خليط من جزء واحد ملح و٨ جزء من حبوب السمسم) (تخفض بعد شهرين إلى ١ على ١٦) وبودرة عشبة الكلب أو الواكامي، وامبوشي الخوخ والتليكا، كما يمكن استهلاك كل المتبلات الماكروبيوتكية المعتادة حسبما يرغب المصاب، ويمكن إضافة هذه المتبلات يومياً إلى الحبوب والخضار، ولكن يجب أن تكون الكميات معتدلة تبعاً لشهية الفرد وتلذذه بطعمها.

■ المأكولات الحيوانية: يجب تجنب استهلاك اللحوم والدواجن وغيرها من الأطعمة الحيوانية القوية. ولكن يمكن استهلاك كمية صغيرة من لحم الأسماك الأبيض مرة في الأسبوع. يجب أن يتم تحضير الأسماك بالبخار أو الغلي أو السلق مع إضافة الزنجبيل المدقوق. يمكن استهلاك السمك مرتين في الأسبوع بعد شهرين إذا رغب المرء في ذلك، تجنب تماماً لحوم الأسماك الحمراء والزرقاء وكل أصناف المحار البحرية.

■ الفاكهة: الأفضل لا شيء منها، وقليلها أفضل من كثيرها، ولا يهم إن كانت الفاكهة من المناطق الحارة أو المناطق المعتدلة. أما إذا اشتهى المرء أكلها، فيمكنه أن يشبع رغبته بتناول فاكهة مطبوخة ومضاف إليها رشّة من الملح البحري أو يأكل فاكهة مجففة (ويفضّل المطبوخة). تجنب كل عصائر الفاكهة أو الشرابات.

■ **الحلوى والوجبات الخفيفة:** تجنب كل أنواع الحلوى والحلويات بما فيها الحلوى الماكروبيوتكية العالية الجودة حتى تتحسن الحالة الصحية، ولكي ترضي رغبتك بالتحلية، استعمل الخضار الحلوة كل يوم في الطبخ، واحتسب شراب الخضار الحلوة أو حُضّر مربى الخضار الحلوة. يمكن تناول «الموجي» وكرات الأرز وسوشي الخضار وغيرها من المأكولات الخفيفة المصنوعة من الحبوب مراراً. لا تكثر من تناول كعكة الأرز أو البوب كورن (الفشار) وغيرها من الأطعمة الجافة أو المخبوزة لأنها قد تجعل الأورام أقسى. وفي حال اشتييت على هذه الأطعمة يمكنك أن تستعوض عنها بـ«لاماساكي» أو عجينة الشعير أو حلو الأرز.

■ **المكسرات والبذور:** يجب تجنب أكل المكسرات أو زبدتها لمحتوياتها العالية من الدهون والبروتين، ما عدا الكستاء، ويمكن استهلاك البذور مثل بذور عبّاد الشمس وبذور اليقطين (القرع) كوجبة خفيفة، بما يساوي مجملها فنجاناً واحداً أسبوعياً.

■ **المنكهات:** يجب استهلاك المنكهات مثل ملح البحر غير المكرر والشويو والميسو بصورة معتدلة لكي تتجنب شعور بالعطش غير ضروري. تجنب الثوم، وإذا أحسست بشكل خاص بالظلمة بعد تناول الوجبة أو خلالها فيجب أن تخفض كمية المنكهات إلى أن يعود الشعور بالظلمة إلى مستواه العهود.

■ **المشروبات:** يمكن الأخذ بالتوصيات العامة المدرجة للماكروبيوتك بالنسبة للمشروبات وغيرها من ممارسات النظام الغذائي، والتي تشمل على شاي «البانجا» وهو الشراب الرئيس، تجنب بشدة المشروبات الأخرى، ولا تشرب قهوة الحبوب في شهرين أو ثلاثة شهور من البدء بهذا النظام الجديد للأكل.

الأمر الأكثر أهمية بما يتعلق بممارسات النظام الغذائي هو مضغ الطعام جيداً إلى أن يصبح مائعاً في الفم وممتزجاً مع اللعاب، امضغ جيداً وجيداً وجيداً، كل لقمة خمسين مرة على الأقل، ويفضل أن تكون مئة مرة، كما أنه من المهم أيضاً تجنب الإفراط في الأكل، والأكل خلال ثلاث ساعات قبل النوم.

وكما ذكرنا سابقاً، قد يكون الأشخاص الذين يتلقون أو يخضعون في ذلك الوقت لمعالجات طبية، بحاجة إلى المزيد من التعديلات في نظامهم الغذائي.

### المشروبات الخاصة وكيفية تحضيرها

يمكن للأشخاص المصابين بالسرطان الليمفاوي أيضاً استهلاك بعض المشروبات الخاصة والأطباق التي إذا اخذت بكميات صغيرة تحسن نوعية الدم، وتتضمن هذه الأطباق:

• شراب الخضار الحلوة: اشرب كوباً صغيراً منه يومياً في الشهر الأول، وفي الشهر الثاني كوبين أو ثلاثة، ثم من وقت لآخر حسبما ترغب.

• شراب الجزر - الديكون: اشرب كوباً صغيراً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في الشهر الأول ثم مرة كل ثلاث أيام لفترة شهر آخر.

• شراب اللوتس - الجزر: اشرب كوباً صغيراً كل يومين أو ثلاثة أيام لمدة الشهر أو الشهر والنصف الأولين. يمكنك أكل اللوتس عندما يكون طرياً. يحضر الشراب من جذور اللوتس المقطعة مع حجم مساوٍ من الجزر المفروق، ثم يضاف اليهما حجم مساوٍ من الماء، ويُعقَد الخليط

على النار ويشرب مائعاً كشراب مماثل للشاي. ويمكن، مرة بعد مرة، اضافة الكومبو إلى الخليط، بنسبة ٢٥% من حجمه، وعندما يوشك على التعقيد يضاف بضع قطرات من الشويو لاعطائه نكهة.

• شراب الأمي - شو - كوزو: لتوفير الطاقة أو الحيوية، إذا كنت بحاجة لذلك، حضّر كوباً صغيراً كل يومين أو ثلاثة أيام، لفترة ١٠ - ١٥ يوماً الأولى ثم مرتين في الأسبوع لمدة ٣ - ٤ أسابيع التي تلي.

• الديكون المهروس: اهرس حوالي نصف كوب صغير من الديكون الطازج وأضف اليه بضع قطرات من الشويو، وتناوله مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

• الصوم: يصاحب السرطان الليمفاوي أحياناً انتفاخ في الطحال والأمعاء الغليظة وما حولها، وسبب ذلك بصورة عامة هو الإفراط في الأكل، خاصة الأطعمة الغنية بالبروتين. واستهلاك المشروبات والمنكهات والمتבלات الزائد عن الحد. ويجب في هذه الحالة، أن يبسط استهلاك الطعام لفترة سبعة إلى عشرة أيام. من الممكن أن يشمل الاستهلاك اليومي خلال هذه الأيام الأرز والشعير المطهو بقدر الضغط، وكوباً أو كوبين من حساء الميسو، وطبقاً صغيراً من الديكون نصف المجفف وأوراق الديكون المخلة مدة طويلة (شهرين على الأقل) بالملح البحري ونخالة الأرز، وطبقاً من الخضار مثل البصل والجزر والملفوف المقلية بزيت السمسم، وبضع كؤوس من شراب «البانجا» الساخن. على أي حال، لا يجب الاستمرار بهذه الحماية المبسطة لأكثر من عشرة أيام إلا تحت اشراف معلم ماكروبيوتيكي متخصص أو مساعد طبي.

### العناية المنزلية:

• فرك الجسم: يفرك كامل الجسم بما فيها منطقة أسفل البطن ومنطقة العمود الفقري، بفوطة غمست في ماء حار وعصرت، لتعزيز الدورة الدموية والسوائل الليمفاوية وغيرها من سوائل الجسم، كما ينشط الطاقات البدنية والنفسية.

• إرشادات الكمادات: قد تحتاج الحالة إلى تكبيس عدد قليل من الأورام الليمفاوية لإخراج الفائض من الصديد والدهنيات تدريجياً. رجاء، استشر معلم ماكروبيوتيكي مؤهلاً حول طرق التكبيس الصحيحة أو اللصوق وعد مرات ترادها. ضع فوطة غمست في ماء ساخن وغصرت فوق المنطقة المصابة لحوالي ٢ - ٥ دقائق لتنشيط الدورة الدموية قبل المباشرة بالتكميد أو اللصوق.

• لصقات التوفو والخضار: ينصح بوضع لصوق من التوفو المهروس مع كمية مساوية من أوراق الخضار المهروسة على الغدد المتورمة وعلى منطقة الطحال الملتهب.

• لصوق العوسج: يحضر هذا اللصوق بعجن طحين العوسج بالماء، وهو يمكن وضعه أيضاً على العقد الليمفاوية الملتهبة أو الغدد لانخفاض التورم.

• التعزق: إذا حدث التعزق في الليل، يمكن التخلص منه بتناول كمية صغيرة من جذور الجزر أو جذور زرقطون المقطعة القليلة بزيت السمسم والمضاف إليها الشويو للنكهة.

• الاستحمام: يجب الانتهاء من الحمام أو الدوش الساخن بسرعة، وغمر الجسم في المغطس لمدة طويلة يؤدي الى خسارة الجسم المعادن الهامة.

## اعتبارات أخرى

□ تقوي التمارين الرياضية الغدة الليمفية وجهاز الدورة الدموية ولكن يجب عدم ممارسة التمارين إلى درجة الإرهاق. المساج وتمارين الحمام والحركات الصينية المسماة «تاي - تشي» هي أفضل بصورة عامة من النشاطات الشديدة، تعتبر رياضة المشي تمريناً ممتازاً.

□ الحفاظ على هواء منعش ونظيف داخل المنزل، أمر ضروري، ويتم الوصول إلى هذه الغاية بوضع نباتات خضراء في كل غرفة من غرف المنزل، ويمكن المحافظة على التهوية الداخلية بتكرار فتح النوافذ.

□ يفيد ارتداء الملابس القطنية وتجنب الأقمشة الصناعية في تحسين استقلال الجلد الغذائي ويسهل انسياب الطاقة في كل أنحاء الجسم.

□ تجنب التعرض إلى الإشعاعات الكهرومغناطيسية الصناعية. احتفظ بالحد الأدنى من الأدوات الكهربائية التي تمسك باليد. وإن كان بوسعك العمل والإقامة في مناطق بعيدة عن وسط الكتروني، فلا تتردد في الإقدام على ذلك.

□ تجنب التعرض إلى الإشعاعات الصناعية، بما فيها أشعة الحس الطبية والتي تستعمل لتصوير الأسنان، وكاشفات الدخان والتلفزيون، وشاشات عرض الحاسبات الالكترونية التي تضعف السائل الليمفي والدم.

## ● الفصل الرابع

### شهادات مرضى بالسرطان شفوا بمساعدة الماكروبيوتك

#### طبيب يمعن النظر في الماكروبيوتكية

يقول الدكتور فيفيان بتبولد، أظهرت الفحوص الطبية التي أجريت لأحد أصدقائي القريبين في كانون الأول ١٩٨٢، إصابته بسرطان قولون أصبح مستعصياً على الجراحة، كما تبين أن السرطان انتشر ليشمل الكبد، ولأنه لم يكن هنالك، حينها، وما يزال حتى كتابة هذه السطور، علاج معروف لهذا المرض عندما يصل إلى مرحلة الانتشار خارج الأمعاء الغليظة، والعلاج الكيميائي لا يأتي بنتيجة غير الاحتمال في إطالة العمر مؤقتاً في أحسن الأحوال، قرر صديقي عدم الخضوع لأي علاج طبي، واستبداله بمحاولة الاعتماد على النهج المكاروبيوتيكي. تقيد صديقي وأسرته بالنظام الغذائي بصورة تامة ودون أي انحراف عن خطه. وأتبع أسلوب العيش المكاروبيوتيكي بالكامل. أصبح يخضع كل ليلة، تقريباً، لمساج شياتسو، الذي كانت تقوم به زوجته، وأحياناً ابنه، أخذ بممارسة رياضة الجري بعد ثلاثة أشهر من اتباعه النظام الغذائي الماكروبيوتيكي، وفي أيلول ١٩٨٤، بات في قدرته قطع عشرة كيلومترات جرياً. لم تظهر فحوص الأشعة التي أجريت له في تشرين الثاني ١٩٨٥ وجود أي أثر للسرطان. يتمتع صديقي حالياً بصحة ممتازة.

كان الأمر مذهلاً للغاية، خاصة وأنه سجلت حالة واحدة فقط لانكفاء سرطان القولون المنتشر بصورة فورية.

وعلى ضوء هذا الانكفاء المذهل لاصابة سرطانية، بدأت في حزيران ١٩٨٤ القيام بأبحاث حول الماكروبيوتيكية، واشتملت أبحاثي على:

١ - مراقبة عدد من المصابين بالسرطان الذين اختاروا الاعتماد على النهج الماكروبيوتيكي في المعالجة (مع أو دون العلاج الكيميائي).

٢ - استفتاء أكبر عند ممكن من المصابين (أو أقربائهم) ممن سعوا إلى الاستشارة الماكروبيوتيكية لمعالجة سرطان البنكرياس أو أورام الدماغ.

٣ - إرسال استمارات استفتاء مفضلة إلى الأشخاص الذين شعروا أنهم مصابون بأمراض خطيرة، واستفادوا من علاج النهج الماكروبيوتيكي أكثر مما استفادوا من العلاجات الطبية التقليدية.

٤ - توثيق عدد من الحالات المستعصية على الشفاء طبياً، لرضى ثبتت إصابتهم بالسرطان عن طريق «زرع الأنسجة»، اتبعوا النهج الماكروبيوتيكي، واستعادوا على أثر هذه العلاجات صحتهم بالكامل وتعافوا من إصابة متقدمة بالسرطان. كان عدد الرضى قليلاً، ومع أن ذلك لا يبرهن أن باستطاعة الماكروبيوتيكية شفاء السرطان، فهي تؤشر إلى أن المريض الذي لا يستطيع الطب إعطائه أملاً بالشفاء تصبح الماكروبيوتيكية نهجاً علاجياً يستحق التجربة.

[المصدر: الماكروبيوتيكية: طريق لتحقيق الصحة والسعادة والانسجام، نظرة الأطباء في الماكروبيوتيكية، تأليف: الدكتور فيفيان بتوبول، منشورات جابان بليكش ١٩٨٨].



## اكتشاف النجم الماكروبيوتيكي

### سرطان الثدي

شعرت بوتى كرامر، الأم البالغة من العمر سبعة وعشرين عاماً، في تشرين الثاني ١٩٨٠ ببعض الوخز تحت ابطنها، واكتشفت وجود دملة بحجم حبة البازيلاء بدت أنها تنزلق من مكان إلى آخر عندما يضغط عليها، ولكن ذلك لم يسبب لها قلقاً يذكر. أجرت فحص أشعة لثديها في شهر شباط ١٩٨١، وجاءت نتيجة الفحوصات سلبية.

مرّت الدملة شهور الشتاء بمراحل متعددة في زيادة أو نقصان الحجم. ثم بدأت بوتى تعاني من آلام متواصلة في الثدي الأيسر، وقد ترافق معها الشعور بالوهن وافراز سائل حليبي من الحلمة، وتضخم ثديها واصبحا اكثر رخاوة، كما باتت تصاب مراراً بنزلات البرد والانفلونزا على غير عادتها.

تبين من نتيجة زرع الأنسجة في شباط ١٩٨٢ أن بوتى مصابة بسرطان الثدي وأدخلت بعد فترة قصيرة الى المستشفى لاستئصال الثدي الأيسر وعلاج من العقد الليمفاوية الموجودة تحت ابطنها. كما بدأت العلاج الكيميائي، وخضعت لبرنامج من المعالجة بالأشعة يمتد ستة أسابيع. لم تعان من تأثيرات جانبية شديدة، خلا شعورها بالغثيان بعد كل جلسة علاج، أنهت بوتى علاجها في آذار ١٩٨٢ واعتبر الأطباء أنها شفيت تماماً من السرطان، ولكنهم، على أي حال، نصحوها بمسح دوري للكبد والعظام

كاجراء وقائي. انضمت إلى معهد للممرضات المحترفات بعد شعورها بتحسّن صحتها وساعدت في جمع التبرعات لجمعية السرطان الأميركية.

شعرت بوتني في نيسان ١٩٨٦ بعد مرور ثلاث سنوات على شفائها، بشد عضلي في أسفل ظهرها فيما كانت تلعب الكرة مع ابنها، استمر الألم بالظهور والانكفاء حتى أصبح في بداية عام ١٩٨٧ لا يطاق، وجاء على لسانها:

«عاودني الألم بقوة، وتشبّث بي رغم كافة المحاولات. اعتري زميلاتي الممرضات القلق الشديد عليّ، ثم امتدّ الألم إلى وجهي، وكان جسمي حينها ينتفخ في أيام الدورة الشهرية وأعاني من انقباضات قاسية. أسفر مسح تصويري للعظام عن وجود أورام على وركها وأعلى ظهرها. أوصى لها الأطباء علاجاً بالأشعة وعلاجي كيميائي مكثّف، تستطرد بوتني في الحديث عن حالتها:

«خدّرتني هذه الأنباء وعقدت لساني، لم أستطع التوقف عن البكاء. وكان جلّ ما أعرفه هو أنني يجب أن أقاوم. صلّيت إلى الله ليمنحني القوة والالهام وأنا في خضم هذه الأزمة المريعة... هبط عليّ الجواب فجأة من لا مكان! جاءني الجواب من أسهل السبل. كنت أعرف من مطالعاتي المختلفة أن معلوماتهم عن علاقة النظام الغذائي بالسرطان كانت تتزايد باضطراد. وتذكّرت أن شقيقتي أتت على ذكر موضوع مقال كانت قد قرأته منذ عدة سنوات، عن طبيب أخذ مرضه بالانكفاء بسبب إحداثه تغييراً في نظامه الغذائي. حينها لم يبدُ أن لهذا الأمر مغزى، ولكنني أدركته حالياً بصورة مفاجئة. قلت في نفسي: يا إلهي! هذا ما أنا بحاجة إليه، اكتشف المزيد عن هذا النظام الغذائي، ولكن كيف التوصل إلى ذلك؟».

جلبت لها إحدى صديقاتها من مخزن بيع الأطعمة الصحية المحلي نسخة من كتاب «النهج الماكروبيوتيكي» ليجيو كوشي لكي تطلع عليه. وجئت بوتى ما جاء فيه منطقياً تماماً ولكنه ليس شاملاً. ذهبت بعد ذلك الى المخزن واشترت الأطعمة الأساسية وتوقفت عن تناول اللحوم والسكر ومنتجات الألبان. كما أجرت عملية لاستئصال الرحم وخضعت لعلاج الأشعة، وقررت بوني على أثر تعافياها من العملية الجراحية، الانضمام الى الحلقة الدراسية «منهج العيش الماكروبيوتيكي»، التي كان يعقدها معهد كوشي.

أكملت بوتى اعتمادها الماكروبيوتيكي، بتلقى دروس في الطهي بمساعدة جارتها سارة لابينتا، استاذة الطبخ في معهد كوشي، تبين من فحص الدم الذي أجرته بوتى بحلول شهر أيار من سنة ١٩٨٧، أن الانزيمات عادت إلى مستوياتها الطبيعية. وأظهر مسح تصويري للعظام أجرته في شهر ايلول من العام ذاته تقلص حجم الأورام بدرجة كبيرة. كما أخبرها احد اصديقاتها الذين يعملون بقسم الأشعة أنه لم يشهد تقريراً مماثلاً لحالتها من قبل. وكشف مسح تصويري آخر أجرته في ايلول ١٩٨٨ وجود آثار ندوب على الأنسجة، ولكن الأورام اختفت، أخبرها الطبيب المعالج أنه من المحتمل أن يعود انكفاء المرض الى العملية الجراحية والعلاج بالأشعة، ولكن ربما ساهمت الكاروبويوتيكية في علاجها. أظهر السح التصويري الذي أجرته بوتى في آب ١٩٨٨ أن وضعها الصحي طبيعي ولم يعد هنالك من وجود لأي أورام أو ندوب. أثّرت هذه النتيجة بطبيبها جنأ وشجعها على مواصلة النهج الماكروبيوتيكي في حياتها.

تشرح لنا بوتى هنا عن تجربتها مع الماكروبيوتيكية:

«لاحظت تغييرات فورية في نفسي وعند ابني بين، الذي أخذ خلال

الصيف الماضي، يشاركني في الوجبات التي كنت أعدها لنفسي. بدا أن كل أنواع الحساسية التي كنا نعاني منها اختفت، ولم يعد بين يصاب بالتهابات الحنجرة. شعرنا أننا أصبحنا أقوى وأكثر نشاطاً وأشد تماسكاً، وفي صحة جيدة. استقر مزاجي وبتُّ أتمتع بروح معنوية عالية. ازداد اطمئناني بما أقوم به، كما ازداد إحساسي بالسكينة في داخلي. لقد أحببت التوحد مع الطبيعة والاقتراب من الله.

تتھيا بوتی حالياً لافتتاح مركز ماكروبيوتيكي في منطقتها، وتؤمن بهذه المقولة: «لا تكون السعادة حقيقية إلا إذا كان باستطاعتنا أن نشرك الآخرين بها». وترغب بوتی بمساعدة الناس في منطقتها من خلال إعطائهم الدروس في الطعام والارشاد. لقد كرّست نفسها لادراك «عالم واحد مسالم»، وتحمد ربها على اكتشافها طريقاً لجعل هذا المفهوم أمراً واقعاً.

[المصدر: عالم واحد مسالم - صدر عام ١٩٩٠، أم تشفي نفسها من سرطان الثدي. للتخفيف في النظام الغذائي يساعد على حمر الأورام وامتدادها إلى العظام].

## العيش والمحبة

### سرطان الدم الحاد

لم تختلف عطلة صيف عام ١٩٨٢ عما كانت عليه سابقاتها بالنسبة لدوغ بلامبيد، موظف قطاع التأمين في ولاية نيوهامبشير الاميركية، خلا شعور بسيط بالتعب والتضعع. وقام دوغ برحلة بحرية مع زوجته نانسي الى جزيرة نانكتكت. كانت الرحلة ممتعة وشعر دوغ خلالها بالراحة والنشاط، ولكنه لم يتمكن عندما عاد الى المنزل من استعادة طاقته الى مستواها العادي، ونزلت به ما ظنّه انفلونزا أو اصابة فيروسية. ورغم ذلك استمر في الذهاب الى عمله كالعتاد. عزم في النهاية على عرض نفسه على طبيب عندما وجد أن الحمى لا تزول عنه. ارتدى ملابسه بعد اجراء الفحوص الروتينية وعاد الى فراشه في المنزل.

رَن جرس الهاتف بعد مرور ست ساعات، وكانت الرسالة عاجلة... يجب ذهابك إلى المستشفى، حزم دوغ أمتعته وتوجه مع نانسي الى المستشفى بسرعة، وقد اخذت بهم المخاوف والظنون شر مأخذ. أجريت له في المستشفى سلسلة من الفحوصات بما فيها عملية سحب عينة من النخاع العظمي المؤلة.

أظهرت الفحوصات أن دوغ مصاب بسرطان الدم النخاعي. واكتشف أيضاً أنه مصاب بسرطان النخاع الشوكي. بدأ حالاً بالخضوع للمعالجة الكيميائية في المستشفى وزرع في صدره انبوب بلاستيكي أدخل في

الشريان الذي يقود الى القلب. ويسمح هذا الأنبوب بإدخال العلاج الكيميائي وسحب الدم من دون تكرار الحقن.

أصابه العلاج الكيميائي بتأثيرات جانبية متعددة. شعور بالغثيان بعد الاستيقاظ من النوم كل صباح. ويتقيأ بعد تناول الطعام، وبمعدل يصل أحياناً الى خمس مرات في اليوم. كان يقوم بصعوبة من الفراش للذهاب إلى غرفة الحمام أو المرحاض، يعود على اثرها الى السرير مرهقاً ومصاباً بالأعياء. وتساقط شعره وهزل جسمه وأصبح واهناً وضعيفاً. كما أصبح غير قادر على القيام بأي شيء لنفسه ما عدا الأكل والنوم والخروج من الفراش مرة في اليوم بمساعدة زوجته.

لم يفقد دوغ قط رغبته في الحياة، رغم تحذيرات الأطباء لعائلته بوجود أمل ضئيل في شفائه. ساعت حالته مرّت عدة، الى درجة كان الأطباء فيها يطلبون من زوجته نانسي القيام بتحضيرات جنازته، ويتذكر دوغ؛

مع ذلك كنت أشعر بالهول بصورة لا تصدق، لم أذعن لفكرة رحيلي عن الدنيا. فلديّ الكثير لأكمّله ولم أكن انتهيت بعد من العيش. كنت انظر الى زوجتي وأولادي وأعرف لم أقم بكل واجباتي نحوهم. وصممت أن أتغلب على المرض بأي صورة.

أظهر دوغ بعض التحسن بعد أن أمضى في المستشفى شهراً ونصفاً، ونقل الى منزله. تلقى في غضون الثمانية شهور التي تلت، العلاج الكيميائي في منزله، كما استمرت معاناته من التأثيرات الجانبية وترافقها مع حمى شديدة. تعافت صحته في بداية عام ١٩٨٢ بما يكفي للعودة الى القيام بمهام عمله. وأظهرت فحوصات التحقّق الشهرية أن السرطان كان في تراجع، وهذا يعني طبيباً أن الخلايا السرطانية تؤلف

نسبة ٢٥% من مجموع الخلايا. وإذا فاقت الخلايا السرطانية هذه النسبة فعليه العودة الى المستشفى لتلقي علاجاً كيميائياً إضافياً.

خضع دوغ في نيسان ١٩٨٢ الى اجراء يدعى «حصد النخاع العظمي». ولا كان، حينها، عدد قليل من المستشفيات في الولايات المتحدة يقوم بهذه العملية، جاء فريق من اطباء جامعة هوبكنز الى ولاية نيو هامبشير خصيصاً لاجراء هذه العملية. وينطوي هذا الاجراء على عملية سحب نخاع العظم المؤلمة، عن طريق ثقب فتحة في العظم ثم استخراج النخاع بواسطة أداة خاصة، ثم يعمد الى معالجته بالمضادات الحيوية ويجمد ويحفظ.

كان من النادر في بداية الثمانينات من القرن الماضي أن يبقى مريض مصاب بنوع السرطان الذي يعاني منه دوغ على قيد الحياة أكثر من ستة شهور إذا تراجع المرض عنده للمرة الثانية، وهذا يعني أنه إذا عاوده السرطان ثم تراجع ثانية على اثر العلاج، تصبح احتمالات البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة ضئيلة جداً، وفي حالة دوغ، خطط الاطباء، إذا ما توقف التراجع في المرض، للقيام بسلسلة من المعالجات الكيميائية والاشعاعية لقتل الخلايا المحيطة بالسرطان «النخاع العظمي المحصود» سابقاً والمعالج بالمضادات الحيوية.

تبين من الفحص الدوري الذي اجراه دوغ بعد شهرين من عملية «النخاع العظمي المحصود»، أن نسبة الخلايا السرطانية عادت الى الارتفاع ثانية، وأصيب دوغ ونانسي بالارتياح. اقترح عليه الطبيب المضي باجراء عملية زرع نخاع عظمي، ونصحته بالتوقف عن العلاج الكيميائي، خاصة وأن حالته الصحية العامة وهنت كثيراً. وأخبر دوغ أنه لن يعيش على الأرجح أكثر من ستة شهور، حتى لو أكمل العلاج الكيميائي.

كان الأمل ضعيفاً في نجاح عملية زرع النخاع، واطلع دوغ ونانسي على نسبة نجاح العملية ووجدنا أنه من بين خمسين مريضاً خضعوا لهذه العملية في مركز طبي متقدم لم يبقَ على قيد الحياة منهم إلا بضعة أشخاص، كلاهما عانا الأمرين في اتخاذ قرار، ولكنه قرر بعد مباحثات عديدة بعدم المضي في عملية زرع النخاع.

أعطى دوغ في اجتماع لمساعدة المرضى نسخة من كتاب «استدعته الحياة» الذي وضعه الدكتور انتوني سايتلاور وتوم مونتي. ويدور موضوعه حول قصة طبيب مصاب بسرطان البروستات المنتشر والمتقدم، وكيف تراجع مرضه بعد أن تبنى النظام الغذائي الماكروبيوتيكي. سافر دوغ إلى ولاية ماتشوستس - متشجعاً بإمكانية الماكروبيوتكية تحسين حالته الصحية - حيث قابل مستشاراً في الماكروبيوتكية وحضر محاضرة لمتشيو كوتشي. وعند عودته إلى المنزل قامت العائلة ببعض التغييرات الجذرية في نظامهم الغذائي وأسلوب حياتهم وتقول نانسي في هذا الصدد:

«قررنا المضي في هذا الطريق، ابللنا الفرن الكهربائي بفرن غاز ونظفنا خزائن المطبخ من الأطعمة غير المفيدة للدغ، وموَّنا المطبخ بكافة المأكولات الماكروبيوتكية».

التحق الزوجان بعد فترة قصيرة بالحلقة الدراسية «أسلوب العيش الماكروبيوتيكي» في ماتشوستس وتلقوا دروساً في المطبخ على يد استاذ يقيم في بلدة مجاورة.

وجد دوغ سهولة في اتباع أسلوب العيش الماكروبيوتيكي لأنه حصل على نتائج فورية من تغيير نظامه الغذائي. وجاء على لسانه: «انخفضت نسبة الخلايا السرطانية بصورة فورية... وبقيت كذلك».



وكان في ذلك دافعاً جيداً لي لأتعلم كيف استطيع هذه الأطعمة..  
يعتقد دوغ في الوقت الحالي، نظراً الى تراجع السرطان عنده، أن صحته لم تكن قط على افضل مما هي الآن. واليوم، وبعد انقضاء ثمانى سنوات على معرفته بأنه مصاب بسرطان الدم، يعتقد ان اصابته بالمرض، غيرت بالفعل مسار حياته بصورة ايجابية. ويقول متاملاً:  
«ارى أنني أصبحت شخصاً أقوى وافضل مما كنت عليه، أصبحت حساساً ومتفهماً أكثر، كما بت أقل اهتماماً بالأمور التافهة أو أمضى وقتاً أطول مع أولادى، وأحضنهم باستمرار وأعلمهم بمدى حبي لهم وبما يعنون الكثير لي».

[المصدر: كتاب «اب يشفى نفسه من سرطان الدم»، عالم واحد مسالم، عام ١٩٩٠].

## أنا لن أموت

### سرطان البروستات

بدأت قصتي سنة ١٩٧٩، في أحد أيام شهر أيلول الجميلة والمناسبة تماماً لتمشيط أوراق الشجر المتساقطة في حديقتي. كنت ممثلاً بالزخم والنشاط والحيوية، ولم يكن عندي من سبب يدفعني إلى الظن بغير أنني مثال حي من الصحة والعافية، إلى أن أخبرني صديق لي عن عملية البروستات التي أجراها والأعراض التي أنت إلى إجرائها. وبعدها، عانيت خلال الأيام التي مرّت من اعراض مرضه وهماً. وعندما حدث ذلك نصحتني صوت في داخلي، على منوال واحد، بالذهاب لعند طبيب وإجراء فحص عام، ولكن التفكير المنطقي جعلني أتجاهل هذا الصوت وأعتبر أن ذلك كلام فارغ ولكن بعد شهر من تجاهل هذا الصوت الداخلي، أذعنت وأخذت موعداً مع طبيب العائلة القريبة عيادته من منزلي.

سألني عما أشكو منه وذكرته أنه أخبرني من سنتين أن غدة البروستات عندي متضخمة قليلاً وبأنه نصحتني بفحصها مرة في السنة، وهنا ما جاء بي لعنده.

أخبرني بعد أن أجرى الفحص بأنه وجد بقعة قاسية عند الغدة واقترح أن أعرض نفسي على اخصائي في المجاري البولية وأخفى عني أنه شعر بوجود ورمين.

أكد اخصائي المجاري البولية ما قاله لي الطبيب بوجود «بقعة

قاسية، ولم يأت على ذكر الورمين ونصحني بإجراء فحص زرع. أصبت بصدمة بعدما علمت في الأسبوع اللاحق أنني مصاب بسرطان البروستات، ثم تبين بعد إجراء فحص مسحي للعظام، وجود بقع ملتهبة على عظام الجمجمة والحوض. وكان رأي الطبيب أن سرطان البروستات وصل إلى المرحلة الثانية والبقع الملتهبة هي إما ترسبات كلسية أو التهابات مفصل. ونصحني بإجراء عملية لاستئصال غدة البروستات، وهذا بنظره، يخلصني من السرطان. ودفعني الخوف والهلع إلى الموافقة على أي شيء.

بناءً على اقتراح أحد ابنائي، فكرت مع زوجتي بأخذ رأي آخر وقررنا أن أجري فحوصات جديدة في مستشفى السرطان التخصصي «مايوكلينيك»، وهناك، راجع فريق مكون من ثلاثة أطباء سجلي الطبي ثم أجروا فحوصات جديدة على الغدة تبعها فحوصات دم وبول ومسح عظام. انتهى بي المطاف عند اختصاصي المجاري البولية المشرف على حالتي الصحية، بعد أن استلم نتائج الفحوص والمسح التي أجريت لي. وقال لي بعد دراسة التقارير أن لا مجال لإجراء عملية جراحية.

لم يكن هذا ما كنت أتوقع أن أسمعه وسألته عن السبب، وكان

رده،

«اسمع يا أيد، لا يمكن أن نعرف على وجه التأكيد أن السرطان خبيث إلا إذا أجرينا عملية زرع. وعلى أي حال نشعر أن حالتك تميل بشدة في هذا الاتجاه. إذا أجرينا لك عملية جراحية لاستئصال الغدة وكان السرطان خبيثاً فسوف ينتشر السرطان بسرعة أكثر. الطلب لا يعرف علاجاً لحالتك، ولكن بإمكاننا إبطاء مساره بوسيلتين إما بخصيك أو بإعطائك حبوب هرمونات أنثوية، وأقدر أن ذلك سيمنحك عشر سنوات عيشاً».

وبالطبع اخترت حبوب الهرمونات. بقي السرطان لسنتين، كامناً في غدة البروستات والجمجمة والحوض، ثم انتشر الى العمود الفقري وبعض الضلوع وعظم الفخذ الأيسر.

جاء ابني الكبير في إحدى الأمسيات لزيارتي وقال لي: «بابا، أنت على الأرجح تستغرب مجيئي لزيارتك في منتصف الأسبوع، وأقول لك بصراحة انني متكرر جداً هذه الأيام، لأنني لا أستطيع أن أنزع عن ذهني فكرة أنك على وشك الموت، وأنا لا أريد أن أخسرك، ليس الآن. ثم احتضنني والدموع تنهمر من عينيه، وأخذت أبكي بدوري.

نظرت إليه بعد أن مسحت دموعي وقلت له: «أنا لن أموت قبل مرور وقت طويل. وأجابني انه لا يعتقد بذلك. وفي الواقع كنت حينها قد وُطئت النفس على حقيقة أن أجلي قد دنا واقتنعت بما قاله الطبيب «أن الطب لا يعرف علاجاً لحالتك. وبعد ذلك حدث لي أمر غريب واستحوذت عليّ رغبة شديدة بالعيش. ومن ذلك الوقت وصاعداً أخذت أصلي وأطلب من الله أن يمنحني القوة ويهينني إلى سبل ووسائل التغلب على السرطان.

أعطاني صديق خلال حضوري حلقة دراسية دينية في صباح أحد أيام السبت مقالة نشرت في صحيفة مسائية عن طبيب تعافى من سرطان البروستات وسرطان العظام عن طريق الالتزام بنظام غذائي مؤلف من الحبوب الكاملة والخضار والأعشاب البحرية والبذور واللوزيات. ويدعى هذا النظام، الماكروبيوتيكي، بدا ذلك شيئاً لا يصدق، من الإيمان بصحته.

وعلى الرغم من ذلك، لم أستطع ابتعاده عن ذهني، وسألت نفسي مراراً، ما الذي سأخسره إن جرّبت هذه الطريقة؟ وأخيراً، قررت بتشجيع من زوجتي، المضي في ذلك.

تباحثت مع احد الاساتذة المتقدمين في مؤسسة كوتشي في ولاية ماتشوستس، في نظام غذائي مماثل للنظام الذي ساعد في شفاء الطبيب، كما شدد ايضاً على وجوب ممارسة التمارين الرياضية يومياً. وقبل أن نغادر المؤسسة، تلقيت مع زوجتي دروساً في الطبخ الماكاروبيوتيكي.

التزمت هذا النظام بالضبط خلال السنة التي تلت، عدا عن ممارسة التمارين الرياضية اليومية والصلوات (صلواتي، وصلوات غيري من أجلي).

أصبحت زوجتي الحارس والراعي المخلص لي، فانا حدث ونظرت باشتهاء الى قطعة من اللحم الأحمر أو الدجاج عند اللحام أو تصورت شراب المازتيني، تحديق بي مؤنبة وتلقي عليّ عظة على الفور. كنا نطبخ معاً، بعد ابتياعنا عدداً كبيراً من كتب الطبخ.

وكنا ننشد معاً في القداس «اشياء عظيمة تحصل عندما يكون الله معنا، وكم كان ذلك صحيحاً... ففي ١٢ أيلول ١٩٨٢ - أي بعد ثلاث سنوات من تشخيص اصابتي بالسرطان، وسنة على الاعتماد على النظام الغذائي الماكروبيوتيكي - اعطاني اطباء في جامعة شيكاغو تقريراً صحياً نظيفاً؛ لقد تبين من فحوص مسح العظام وزرع البروستات والدم والبول عدم وجود أي أثر للخلايا السرطانية.

[المصدر: ايد هانلي «اليد التي ربتت على كتفي»، كتاب: عالم واحد مسالم، ١٩٩٠].

## الأمل الماكروبيوتيكي

### سرطان الرئة، سرطان الثدي

اسمي ماغنالين كرونلي، أقيم في بلدة نائية، تقع على الطرف الشمالي لجزيرة لونغ ايلاند، مع زوجي بوب وابنتي جنفير. يبلغ عمري سبعا وأربعين سنة وقد نشأت على ما يعرف بأنه «النظام الغذائي الأميركي». وكنت أستهلك كميات كبيرة من اللحوم والمنتجات اللبنية والسكريات والأطعمة المجلدة، وما يعتبر الأسوأ من كل هذا الوجبات السريعة التحضير. وكنت أدخن السجائر لثلاثين سنة. عانيت طوال حياتي من نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية والتهابات الكليتين والأوكياس ومشاكل الوزن.

تبين من التشخيص الطبي في شهر آب ١٩٨٤ إصابتي بسرطان الثدي وسرطان الرئة، كما أن السرطان انتشر إلى مختلف العظام في جسمي. وكان الرأي الطبي انني لن أعيش أكثر من شهرين لأن السرطان اعتبر نهائياً ومستعصياً على الجراحة. بدأت فوراً بتلقي العلاج الكيميائي وكانت نتيجة ذلك سقوط كل شعرة من على جسمي وتقيء كل ما ينزل في معدتي من طعام وشراب. وعندما لم أكن أتقيء، يكون فكري مشغولاً به، استمرت حياتي على هذا المنوال شهراً، وأدى ذلك إلى ازدياد ضعفي يوماً بعد يوم.

أعارت امرأة تدعى جوان كوتشي (اسم عائلتها قبل الزواج،

كوليت) في شهر ايلول، زوجي نسخة من كتاب «نظام الوقاية من السرطان الغذائي»، الذي وضعه ميتشيو كوتشي. كان هذا الكتاب بمثابة أشعة الأمل والنور التي كنت بانتظارها، وأصبح الكتاب انجيلي. كنت أحمله معي أينما ذهبت، وأضعه على طاولة بجانب السرير عندما أخلد الى النوم، تحسباً لاحتياجي الاطلاع على شيء ما خلال الليل. بدأت أرى أنه إذا تناولت «النظام الغذائي الاميركي» ستسوء حالتي وأتقيا كل شيء، لأن بعض المواد المضافة إلى الأطعمة ومساحيق التجميل هي ناتجا الموجودة في العلاجات الكيميائية، كان اذا جاءني زائر، وربما يضع عطراً أو كولونيا يحتوي على هذه المواد المضافة، أرخب به ثم أعتذر منه وأهرع إلى غرفة الحمام لكي أتقيا.

بدأت أشعر بالتحسن وبازدياد قوتي وانحسار التقيؤ حالما بدأت بطهو وتناول حساء الميزو والأرز الأسمر، والخضار المسلوقة على البخار. بدأت أصبح وأنا ما أزال على الكرسي الجرار ولكني كنت أصبح كل يوم أقوى. أراد الطبيب المشرف على علاجي، اخضاعني للمعالجة الكيميائية لمدة سنتين - أي أكثر بـ ٢٢ شهراً من المدة التي كان من المتوقع أن أعيشها - معتقداً أنه لولا العلاج الكيميائي لما بقيت على قيد الحياة. تابعت العلاج الكيميائي لفترة ستة شهور أخرى، كما واصلت تحضير الوجبات الخاصة التي ترمم خلايا الدم المتضررة بعد كل جلسة علاج.

توجب عليّ أيضاً معالجة الأسباب التي أدت إلى اصابتي بالسرطان. أدركت أن التدخين لمدة ثلاثين سنة كان من اسباب اصابتي بسرطان الرئة، وان شمول نظامي الغذائي على نسبة كبيرة من الألبان والأجبان، كان كثيراً فمحتمل ان يكون سبب اصابتي بسرطان الثدي. وطالما لاحظت أنني أنا الذي دفعت بجسمي إلى هذا الوضع، ولاحظت أيضاً أن

بإمكاني تحويل هذا المرض إلى بركة وأترك أمري إلى الله ليشفييني، أصبح لديّ الطرق والوسائل لتغيير الوضع الذي أنا فيه.

بدأت خلال شهر كانون الثاني ١٩٨٥ بالاعتذار عن جلسات العلاج الكيميائي بحجة أنني أشعر بتحسن. أصبح لديّ شعور كبير بعدم الرغبة في متابعة هذا العلاج وأفسد على نفسي الأمور. مثل أن يتساقط شعري مرة أخرى، وأعود إلى التقيؤ (لقد تساقط شعري كله ثلاث مرات، وعاد إلى النمو ثلاث مرات بمساعدة الأطعمة الجيدة). ذهبت مع أسرتي لقضاء العطلة في ولاية فلوريدا، وهناك تنزهنا على الشاطئ وغطسنا في مياه المحيط المالحة والنقية وتناولنا وجبات من الأطعمة الماكروبيوتكية الجيدة وحملنا الله على كل شيء.

أدخلت المستشفى في آذار ١٩٨٥ لأجراء عملية نقل دم بعدما خفضت كثيراً من عدد جلسات العلاج الكيميائي، وكان طبيبي قد أخبرني أنه إذا لم أخضع لعملية نقل الدم سأكون معرضة لضاعفات خطيرة إذا اقتربت من أي شخص حامل لجراثيم لا يستطيع جهاز المناعة عندي أن يقضي عليها. وكان يعني بكلام آخر، أن جهاز المناعة لديّ ضعيف للغاية. أدركت أن جسمي قد أصبح مسمماً بعد كل الصور الإشعاعية والضوئية والعلاجات الكيميائية التي خضعت لها، ولولا تناولي الأطعمة مثل حساء الميزو والأعشاب البحرية والأرز الأسمر والخضار لكنت على الأرجح في عداد الأموات.

بدأت أتلقى دروساً في الطهي وأحضر مؤتمرات عن الماكروبيوتكية كما ذهبت أيضاً إلى معهد كوتشي في ولاية ماتشوستس.

أشعر أنني محظوظة جداً لكوني تلقيت معلوماتي على يد أفضل



الأساتذة في العالم. كما أدركت أن التعاطف والمشاركة كان له أثر كبير في شفائي. لقد أشركتني صديقتنا جوان في المعرفة التي تملكها وفي كتابها، الأمر الذي أدى في النتيجة إلى تمكني من شفاء نفسي. لقد قيل لي ذات مرة بأنني حالاً أتمكن من شفاء نفسي أصبح بدوري العنصر الشافي. ومنذ ذلك الحين ساعدت كل من يريد الانصات لي، وأحياناً أولئك الذين لا ينصتون.

أعطي في الوقت الحالي دروساً في الطهي في حين الصغير وفي الجوار، والماكروبيوتياكية، بالنسبة لي، ليست كنزاً يحتفظ به، بل يجب أن يشرك بها كل من يحتاج ويريد أن يتعلمها. أنا ما أزال على قيد الحياة وبصحة جيدة بعد ست سنوات من الصراع مع سرطان قاتل. وأشكر الله على الفرصة التي منحني إياها لمساعدة الآخرين مثلما الآخرون ساعدوني.

[المصدر: رسائل متبادلة مع ماغدا لين كرونلي، ٧ آب ١٩٩٠].

## تجنب الموت من السرطان

### سرطان القولون

بلغت الخامسة والسبعين من العمر سنة ١٩٨٢، وحينذاك كنت أقوم مرة في السنة بإجراء فحوصات طبية كاملة. واشتمل ذلك على تصوير القولون بالمنظار، ولكن لسبب ما، لم يشمل ذلك «الفحص الزجاجي الخاص» الذي كشف عن وجود الدم في البراز. استشرت الطبيب ثانية في آذار ١٩٨٢، بعد بضعة أشهر من إجراء آخر فحوصات طبية لأنني كنت أشعر بالهم في المؤخرة، ووصف لي مهندي «الغازات».

لا شك أن الملائكة كانت ترفرف من حولي عندما لفت نظري إعلان منشور في إحدى الصحف عن مؤتمر عنوانه «تجنب الموت من السرطان - الآن أو لاحقاً»، يعقد مرة كل سنة في جامعة أوهايو. وفيما تألف الحضور بشكل رئيس من ٢٠٠ تلميذ طب وتمريض، سمح للمواطنين المسنين بحضور المؤتمر مجاناً. وتضمن هذا المؤتمر إجراء «فحص الدم في البراز، طوعاً». واخبرت في المؤتمر انه يجب على كل شخص تجاوز الخمسين من العمر إجراء هذا الفحص مرة في السنة. ويمكن القيام بهذا الفحص في المنزل.

تبين أن نتيجة الفحص الذي أجرته إيجابية، وأظهرت حقنة الباريوم الشرجية وجود ورم في القولون. تم إزالة هذا الورم جراحياً، ودفعني فحص المسح الإشعاعي للكبد إلى التحقق من النظام الغذائي

الماكروبيوتيكى وكنت قد عرفت به من برنامج اخبارى تلفزيونى، تكلم فيه الدكتور انطونى ساتيلارو عن كيف عرّفه شابان أقلهما بسيارته «وتو ستوب» بالماكروبيوتيكية.

حضرت فى بوسطن مؤتمر «أسلوب الحياة الماكروبيوتيكى، حيث ألقىيت محاضرات عن الطهى، والرعاية المنزلية، والمبادئ الماكروبيوتيكية، وحضرت فى ذلك الحين اربعة مؤتمرات صيفية عن الماكروبيوتيكية، وجعلتها مفيدة جداً. بعد الاستمرار فى هذا النظام الغذائى لمدة سنة، خضعت لفحوص طبية كل ثلاثة شهور، اما الآن، فلا يتوجب أن أقوم بهذه الفحوص إلا مرة فى السنة. وبمساعدة زوجتى احدثنا تغييرات مهمة فى أسلوب حياتنا وفى انواع الأطعمة التى نبتاعها، وفى طريقة تحضيرها، وكيفية تناول الطعام، وفى جوانب أخرى من حياتنا. كما رفعت من وتيرة ممارسة التمارين الرياضية. ونتيجة لذلك تعدل وزن جسمى بسبب استهلاك كميات اقل من الدهون، وانخفاض مستوى الكولسترول من ٢١٩ الى ١٣٧، وأشعر اننى نفسياً وجسماً أكثر قدرة وصحة وبما يكفى لأقوم بعدة رحلات كل سنة، ولم يعد هناك أى مؤشر على معاودة ظهور السرطان.

[المصدر: رسائل من سيسيل دادلي، كولوميس، اوهايو فى آب ١٩٩٠].





## المصادر

- 1 - The MACROBIOTIC APPROACH TO CANCER By MICHIO KUSHI  
with EDWARD ESKO.
- 2 - The CANCER PREVENTION DIET Michio Kushi's Nutritional  
Blueprint for the prevention and relief of disease.  
By MICHIO KUSHI with ALEX JACK.
- 3 - Making the Transition to a Macrobiotic Diet Hiedenry, Carolyn.
- 4 - Healing Miracles from  
Macrobiotics Kohler, Jean and Mary Alice.
- 5 - The Macrobiotic cancer prevention cook Book kushi, Areline and  
Michio Kushi.
- 6 - Natural Healing through Macrobiotic Kushi, Michio.
- 7 - Holistic health through macrobiotics Michio Kushi.
- 8 - An introduction to macrobiotics carolyn Heidenry.
- 9 - Healing with whole foods. oriental traditions paul Atlantic books.
- 10 - The Macrobiotic way: The complete Macrobiotic diet.

## للاستفسار

يرجى الاتصال بالمؤلف على العنوان التالي:

المهندس: خالد عبد اللطيف التركي

ص.ب 66884 - الدمام - 31586

تلفون 055903093

E-mail: Khalidalturki @ mail.com

الدمام - المملكة العربية السعودية

## الفهرس

٣	..... مقدمة
٥	..... المقدمة
٧	..... الأزمات للصحية المعاصرة
٩	..... السرطان والحياة المعاصرة

### الفصل الأول

١٣	..... الماكروبيوتك... ما هو؟
١٦	..... الين واليانج
١٩	..... - الخلفية الفلسفية والتاريخية للين واليانج
٢٤	..... - تصنيف الأطعمة إلى ين ويانج
٢٧	..... الغذاء المتوازن
٢٧	..... - اختيار الأطعمة
٣١	..... - تعريف بسيط لأغذية الماكروبيوتك
٣٢	..... - الأغذية التي يوصى بتجنبها
٣٤	..... النظام الغذائي الانتقالي
٣٦	..... - المأكولات التي ينصح بها
٣٨	..... - المأكولات الانتقالية
٣٨	..... - المأكولات التي يجب تجنبها
٣٩	..... - طهو الطعام
٤٠	..... فترة التأقلم والتعديل
٤١	..... - النظر في العادات الغذائية القديمة
٤٢	..... - تغيير العادات

- ٤٤ ..... - النظر في أنماط الطعام
- ٤٦ ..... - عتبة عن قوائم الطعام الانتقالية لفترة محددة
- ٤٨ ..... الوجبات اليومية
- ٤٨ ..... - وجبة الافطار
- ٤٩ ..... - وجبة الغداء
- ٥٠ ..... - وجبة العشاء
- ٥١ ..... إعداد وتحضير الطعام
- ٥٣ ..... - تحضير الوجبات
- ٥٤ ..... - فنون الطبخ
- ٥٥ ..... - الملح والماء والزيت والمنكهات الأخرى
- ٥٥ ..... - الوقت
- ٦٠ ..... أواني الطبخ
- ٦٢ ..... تحضير وإعداد الأطعمة للطهي
- ٦٢ ..... - الغسل والتنظيف
- ٦٣ ..... - التقطيع
- ٦٣ ..... - الطهي
- ٦٤ ..... - طهي الحبوب
- ٦٥ ..... - طهي الحبوب سريعة التحضير
- ٦٥ ..... - طهي شعيرية الحبوب الكاملة والمعكرونة
- ٦٦ ..... - طهي البقوليات
- ٦٧ ..... - طهي الخضار
- ٦٩ ..... أسئلة قد تتبادر للذهن والاجابة عليها
- ٧٢ ..... توصيات مفيدة
- ٧٢ ..... - العيش الطبيعي
- ٧٤ ..... - النوم وراحة الجسد
- ٧٤ ..... - الصابون الطبيعي ومستحضرات التجميل الطبيعية



- ٧٥ ..... - التمارين الرياضية
- ٧٦ ..... - النباتات الخضراء
- ٧٦ ..... - المياه الصحية
- ٧٦ ..... - لا تأكل الطعام إلا عندما تكون جائعاً
- ٧٧ ..... - لا تشرب الماء إلا عندما تكون عطشان
- ٧٧ ..... - امضغ الطعام جيداً
- ٧٨ ..... - المأكولات المخبوزة
- ٧٨ ..... - المحليات الطبيعية
- ٧٩ ..... - الألياف
- ٨٠ ..... - الإفراط في الأكل «الشراهة»
- ٨٢ ..... - تعريفات لمصطلحات أغذية الماكروبيوتك

### الفصل الثاني

- ٨٦ ..... نظرة الماكروبيوتك للسرطان
- ٨٦ ..... - دور الغذاء في مرض السرطان
- ٨٩ ..... - الطريقة الطبيعية لطرح الفضلات والزوائد
- ٨٩ ..... - الطرق غير الطبيعية لطرح الفضلات
- ٨٩ ..... - تراكم الكميات الزائدة المزمّن
- ٩٠ ..... - التراكم
- ٩٤ ..... - الأورام
- ٩٤ ..... - تصنيف أمراض السرطان إلى ين ويانج
- ٩٦ ..... لمحة عن فوائد الأغذية الموصى بها في الماكروبيوتك لمحاربة السرطان ...
- ٩٦ ..... - الحبوب
- ٩٦ ..... - الحساء
- ٩٨ ..... - الخضراوات
- ٩٨ ..... - البقوليات
- ٩٨ ..... - أعشاب البحر

### الفصل الثالث

- ١٠٢ ..... شرح مفصل لعلاج السرطان بنظام الماكروبيوتك
- ١٠٢ ..... - سرطان الثدي
- ١٠٩ ..... - سرطان العظام
- ١٢٤ ..... - سرطان الكبد
- ١٣٧ ..... - سرطان الدم «اللوكيميا»
- ١٣١ ..... - سرطان الغدد الليمفاوية وسرطان هودجكن

### الفصل الرابع

- ١٤٩ ..... شهادات مرضى بالسرطان شفوا بمساعدة الماكروبيوتك
- ١٤٩ ..... - طبيب يمعن النظر في الماكروبيوتك
- ١٥١ ..... - اكتشاف النهج الماكروبيوتيكي «سرطان الثدي»
- ١٥٥ ..... - العيش والمحبة «سرطان الدم الحاد»
- ١٦٠ ..... - أنا لن أموت «سرطان البروستات»
- ١٦٤ ..... - الأمل الماكروبيوتيكي «سرطان الرئة والثدي»
- ١٦٨ ..... - تجنّب الموت من السرطان «سرطان القولون»
- ١٧١ ..... مصائد الكتاب
- ١٧٢ ..... عنوان المؤلف
- ١٧٣ ..... فهرس الكتاب





Bibliotheca Alexandrina



0410806

مكتبة الجبر العلمية . برجمان سنتر - دبي دولة الإمارات العربية المتحدة  
ص.ب: ١٩٢٣٩ . هاتف: ٠٤٣٥١٦٧٤٠ . فاكس: ٠٤٣٥٥٣٥٣٩

A.D. 1428/2007

